Pierre Franckh
REZONANS KANUNU
İSTEKLERİN YÖNETİMİ
ELİPS kitap

"Eğer şu ana kadar isteklerimiz gerçekleşmemişse, en şiddetli arzularımıza ulaşamamışsak; hayatımıza hiç istemediğimiz şeyler girmişse; mutsuzsak veya yenilgiye uğramışsak, bütün bunların sebebini *Rezonans Kanunu*'nda bulabiliriz."

Pierre Franckh, bu kitabında *Rezonans Kanunu*'nu kavrayıp onu nasıl kullanacağımızı anlamaya başladığımız anda, hayatımızda her şeyin mümkün olabileceğini anlatıyor. Yazar, hayatımızı kalbimizle değiştirebileceğimizin de altını çiziyor.

- Düşünce gücümüzle maddeye etki edebilir miyiz?
- Kim olmayı istiyorsun?
- İsteklerimizi hangi yolla yayıyoruz?
- İdeal partneri yaşamımıza çekmemizi sağlayan en uygun rezonans alanını nasıl oluştururuz.?
- Rezonans alanı yazılı ve görsel izlenimlere nasıl tepki verir?

Eğer istediğimiz sonuçları elde etmeye çalışıyorsak; düşüncelerimizi, duygularımızı ve inançlarımızı gözlemleyerek yönlendirmeye başlamalıyız. Çünkü hissettiğimiz ya da düşündüğümüz her şey bir rezonans alanı oluşturur ve biz isteklerimizi yönetebiliriz.

internetten satış
www.kulturtv.com.tr
KULTURTV.COM.TR
ELİPS
kitap

Pierre Franckh

Rezonans Kanunu
İstek Yönetimi

Tercüme
Sema Ersin

Ocak 2010

Elips Kitap / 447

Kitabın Adı / Rezonans Kanunu - İstek Yönetimi
Kitabın Orijinal Adı / Das Gesets der Resonanz
Yazarın Adı / Pierre Franckh
Tercüme / Sema Ersin
Baskı / Vesta Ofset İstanbul

ISBN / 978-605-4232-69-7

© Koha-Verlag GmbH Burgrain
© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Elips Kitap'a aittir.

2. Baskı Ocak 2010

Yayın Yönetmeni / Ali Burak Topaloğlu
Genel Müdür / Bilge Ekinci
Tasarım / Zelkif Çavuş Kandemir

KÜLTÜRTV.COM.TR

İnternetten satış:
www.kulturtv.com.tr

ELİPS KİTAP
İlkbahar Mahallesi 571. Cadde
607. Sokak No: 18 Oran-Çankaya / ANKARA
Tel: (312) 490 55 90 - 91
Fax: (312) 490 97 50 - 491 97 90
www.elipskitap.com.tr
e-posta: elipskitap@elipskitap.com.tr

İÇİNDEKİLER

Kim Olmayı İstiyorsun?

BÖLÜM 1
DÜNYAYI DEĞİŞTİREN BULUŞLAR

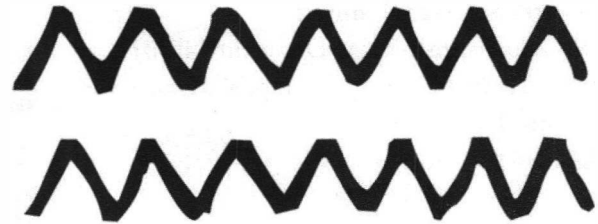
Her Dönemin Kendi Gelişmeleri Vardır
Rezonans Nedir?
İsteklerimizi Hangi Yolla Yayıyoruz?
İnançlarımız Dış Âlemimizi Değiştirmeyi Nasıl Başarıyor?
Düşünce Gücümüzle Hücrelerimize Etki Edebilir miyiz?
Düşünce Gücüyle Çok Uzaklardaki Bir DNA'ya Etki Edebilir miyiz?
İsteklerimiz Hedefi Nasıl Bulur?
Afirmasyonlar Nasıl İşler?
Düşünce Gücümüzle Yeni Bir Gelecek Oluşturabilir miyiz?
Düşünce Gücümüzle Maddeye Etki Edebilir miyiz?
Her Şeyle ve Herkesle Yakın Temastayız

İKİNCİ BÖLÜM
İSTEKLERİMİZLE REZONANSA GİREBİLMEK İÇİN ETKİLİ YOLLAR

Sen Hangi Rezonans Alanlarında Bulunuyorsun?
Rezonans Alanları Gelişimini Engellerse
Yansıtıcı Ayna Nöronlarından Gelen Hediye
Rezonans Alanına Yönel
Rezonans Alanın Yazılı ve Görsel İzlenimlere
Nasıl Tepki Verir?
Beynimiz Şekillendirilebilir
İstek Cümlelerinin Gücü
İsteklerinin Resmini Oluştur
Rezonans Alanının Oluşumunu Hızlandırmak
Seslerin Şifa Verici Etkilerinden Faydalanmak
Kendine Saygı Duy ve Kendini Takdir Et
Düşünce Gücüyle Tedavi Mümkün müdür?
Ruh İkizleri Arasındaki Çekim Gücü
İdeal Partneri Yaşamımıza Çekmemizi Sağlayan
En Uygun Rezonans Alanını Nasıl Oluştururuz?
Kendinle ve Gerçek Duygularınla Rezonansa
Girmek
Ön Yargıların Gücünü Kullanmak
Olumlu Düşünceyle Dünya Üzerinde Kalıcı Bir

Değişim Sağlayabilir miyiz?
Eski İnançlarımızı Nasıl Dönüştürebiliriz?
Affetmek Yeni Başlangıçlar Yapabilmemizi Sağlar
Geçmişi Değiştirmek
Kendini Aşırı Yorma

Teşekkür
Notlar



Rezonans Kanununda yatan olağanüstü gücün keşfi, hayatımızdaki en büyük buluşlardan biridir herhâlde.

Eğer şu ana kadar isteklerimiz gerçekleşmediyse, en şiddetli arzularımıza ulaşamadıysa; eğer hayatımıza hiç istemediğimiz şeyler girdiyse, eğer mutsuzsak veya yenilgiye uğradıysak, bütün bunların sebebini Rezonans Kanununda bulabiliriz.

Rezonans Kanununu kavrayıp onu nasıl kullanacağımızı anlamaya başladığımız anda, hayatımızda her şey mümkün olacaktır.

Kim Olmayı İstiyorsun?

Hayatta çözüm diye bir şey yoktur.
Sadece hareket hâlinde olan güçler vardır.
Bu güçleri uyandırdığımız
anda, çözümler kendiliğinden gelecektir.

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

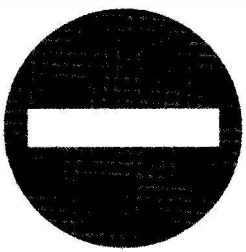
Her kim olursa olsun, istediğin kişi olabilseydin eğer, kim olmayı isterdin? Eğer hiçbir sınır, ön yargı veya sana isteklerinin abartılı, aşırı, gülünç ya da ölçüsüz olduğunu söyleyen kimse olmasaydı? Yani eğer her kim olursa olsun, istediğin kişi olabilseydin ve önünde bütün yollar ile kapılar açık olsaydı, o zaman kim olmayı isterdin?

Gençliğimden beri, bu soru, kafamı hep meşgul etmiştir. Aynı şekilde arkadaşlarım için de ileride kim olmak istedikleri oldukça büyük önem taşıyordu. Geleceğimizin temellerini attığımız bir yaşta olduğumuzu düşünürsek, bunda şaşılacak bir şey olmadığını görürüz. Buna karşılık o zamanlar aynı soruyu yetişkinlere yönelttiğimde çoğu zaman anlayışsızlık ve şaşkınlıkla karşılaştım. Anlaşılan o ki, "Kim olmak istiyorum?" sorusu ile ilgilenmekten, belli bir yaştan sonra, vazgeçiliyordu. Ama benim için bu soru önemini hiç yitirmedi.

Hatta bugün bu soruyu kendime her zamankinden daha çok soruyorum. Çünkü her defasında verdiğim cevap, benim hayatımı belirliyor. Bu cevap arzularımı, kararlarımı, hükümlerimi, kanaatlerimi ve gelişimimi yönlendiriyor. Hatta çevrem

bile, sonuçta tüm hayatım, bu cevaba göre değişiyor.

Ne tuhaftır ki hâlâ değişen bir şey yok; bu soruyu yetişkinlere yönelttiğimde hâlâ anlayışsızlık ve şaşkınlıkla karşılaşıyorum. Birçoğu, bu soru üze-rinde sadece şöyle bir düşünme fikrini bile saçma buluyor. İnsanların büyük bir kısmı artık bu soruyla ilgilenmiyor. Hem neden ilgilensinler ki? İnsan hayatını zaten değiştiremeyeceğine inanırsa, bu konuda kafa yormak da zahmetli olur...



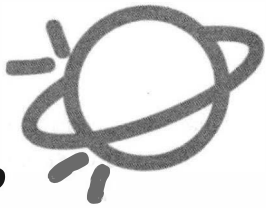
Çok vahimdir ki; insanın hayatını değiştirememesinin asıl sebebi, bunu başaramayacağına kesin inanmış olmasıdır.

Zira hayatımızın senaryosunu inançlarımız yazar.

Kuantum fiziğinin, kuantum biyolojisinin, modern matematiğin ve epigenetiğin en yeni buluşları, hastalıktan sağlığa; bağışıklık sistemimizden hormonal dengeye; vücudumuzun kendini tedavi edebilme gücünden mutlu olma kabiliyetimize kadar bizi, olduğumuza inandığımız şey yapanın, düşünce biçimimiz olduğunu, gün yüzüne çıkarmıştır.

Gerçekte sınırlar sadece bizim beynimizdedir. Bu sınırları kaldırabilirsek önümüz uçsuz bucaksız imkânlarla doludur. Asıl harika olan ise, bu fikrimizi artık sadece salt inançlarımıza veya tahminlere dayandırmak zorunda olmayışımızdır. Zira bilim, artık bu görüşe eşlik etmekte, bu fikri desteklemekte ve onaylamaktadır. Hatta araştırmalar inançlarımızla sadece kendi hayatımızı değil, çevremizi de etkilediğimizi ortaya çıkarmıştır. Düşünce gücümüz ve hislerimizle hayatımızda olmasını arzuladığımız tüm değişiklikleri yapabilme imkânına sahibiz.

Hatta inanışlarımızla, DNA'mızı bile değiştirebilir, vücudumuzun kendi kendini tedavi etme mekanizmasını harekete geçirebilir, yaşamımızda mutluluk ve sevinç rüzgârları estirebilir, kısacası mümkün olduğunu düşündüğümüz her şeye ulaşabiliriz.



İmkânsız, sadece bizim imkânsız olduğunu düşündüğümüz şeydir.

Belki de şu anda imkânsız olduğunu düşündüğün şey, işte bu sınırsız olanakların imkânsız olmadığı fikridir. Öyleyse bu senin şahsi kanaatindir. Bunun doğru ya da yanlış; iyi ya da kötü bir tarafı yok. Bu, senin kendi kanaatindir ve yaşamın da bu doğrultuda ilerleyip gelişecektir.

Ama ya hayat görüşün ve inandıkların yanlış bilgi ve olgulara dayanıyorsa?

En yeni bilimsel araştırmalar, duygu, düşünce ve inançlarımız sayesinde her şeyi yapabilme gücüne sahip olduğumuzu, hiçbir şüpheye yer bırakmazsızın ispatlıyor. Zira duygularımızla desteklenmiş ve kaydedilmiş inançlarımız muazzam bir rezonans alanı oluşturuyor. Ve bu rezonans alanındaki titreşimlerle uyum içinde olan her şey, evet dünya üzerindeki her şey, bu titreşime ayak uydurmak durumunda kalıyor.

Demek ki asıl soru şu:
Sen şu anda hangi rezonans alanını oluşturuyorsun?
Ve bu soruyla kendimizi konunun tam ortasında buluyoruz.

**İstediğin kişi olabilseydin eğer,
kim olmayı isterdin?**

Seni bundan alıkoyan şey nedir?

BİRİNCİ BÖLÜM

DÜNYAYI DEĞİŞTİREN BULUŞLAR

Her Dönemin Kendi Geliş-meleri Vardır

Ya, bütün inançların
yanlış olgu ve bilgilere
dayanıyorsa?

Kitabın bu ilk bölümü, mantığımızı biraz yorabilir; çünkü mantığımız şu ana kadar, gerçeğin, burada anlatılacaklardan çok daha farklı temeller üzerinde kurulu olduğunu farz ediyordu. Dolayısıyla eğer başlangıçta savunmaya geçerse, şaşırma. Aşağıda okuyacaklarına inanmaz, anlamaz ya da düpedüz görmezden gelirsen bil ki, bunlar bahsettiğimiz savunmanın belirtileridir. Mantığının bu reaksiyonlardan hangisini seçtiği, aslında hiç önemli değil.

Önemli olan az sonra okuyacağın her şeyin çoktan bilimsel olarak kanıtlanmış birer gerçek olduğudur. Sana yardımı dokunur mu bilmem ama bazı düşünce biçimlerini sindirene kadar ben de epey bir zamana ihtiyaç duydum.

Yani eğer mantığın yeni bilimsel verilere alışmakta zorluk çekerse, kendini karşı biraz daha sabırlı ol.

Her dönemin kendi gelişmeleri vardır ve her dönem sınırlarını yeniden çizmeye çalışır.

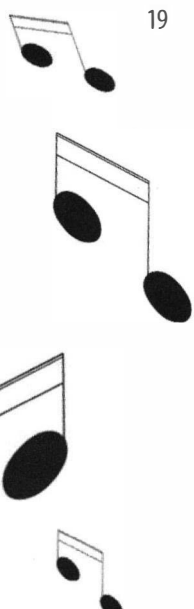
İşte biz de şu anda böyle yeni sınırlarda bulunmaktayız.

Bilincimizde meydana gelen bu değişimi gözlemleme şansına sahip olmak, çok heyecan vericidir. Zira Rezonans Kanununun nasıl işlediğini ve istek gücü ile başarıya ulaşma tekniğini, hedeflerimize ulaşmak için etkili bir şekilde nasıl kullanabileceğimizi bize bu bilimsel veriler açıklar.

Rezonans Nedir?

Resonantia= Akis.
Rezonans= Eko, yankı, titreşim.

Rezonans Kanunu, evrendeki her şeyin birbirleriyle titreşimler aracılığı ile nasıl iletişim hâlinde olduğunu anlamamızı sağlar. Vücudumuzun her bir organı ve hücresi de dâhil olmak üzere dünyadaki bütün nesnelerin ve canlıların kendilerine has bir titreşimleri vardır. Bu, madde içinde böyledir. Maddenin titreşim enerjisini incelediğimizde farklı objelerin genellikle farklı frekanslarda titreştiğini görürüz. Bazıları da aynı ya da benzer frekansta titreşir.



Bunu piyanodan da biliriz; piyanonun herhangi bir tuşuna bastığımız zaman, bu tuşla uyumlu olan diğer bütün teller de titremeye başlar. Notaların daha pes ya da tiz olması, hiç önemli değildir. Uygun frekansta olmaları onların titreşime geçmeleri için yeterli olacaktır.

Diğer insanlar, nesneler veya olaylar,
eğer bizimle aynı frekansta iseler,

içimizde oluşturduğumuz titreşim alanına karşı koyamazlar.

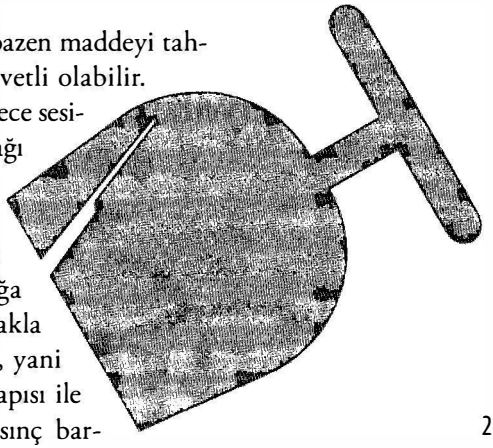
Bizim titreşimlerimize tepkisiz kalmaları mümkün değildir. Nasıl ki piyanonun basılan tuşuyla aynı frekanstaki diğer teller bu tuşun hareketi ile titreşmek durumunda kalıyor ise, bizimle aynı frekanstaki insanların, nesnelerin ve olayların da bizim titreşimlerimize katılmaktan başka seçeneği yoktur.

Peki ama diğer varlıkların bizim enerjimizle titreşime geçmesi bize ne yarar sağlar? Burada, Rezonans Kanununun temel kurallarından ikincisi devreye giriyor:

Benzerler birbirini çekerler.

Bizim titreşimlerimizle uyumlu olan her şey, karşı koymaksızın bizim hayatımıza çekilecektir. Bu, bizim için her zaman olumlu bir şey anlamına gel-

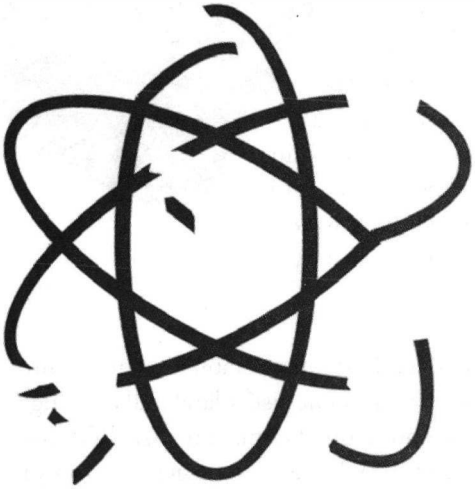
mez. Mesela titreşim bazen maddeyi tahrip edecek kadar kuvvetli olabilir. Bir opera sanatçısı sadece sesinin gücü ile bir bardağı çatlatabilir. Burada yaptığı şey enerjiyi boşluktan bardağa iletmektir. Eğer bardağa iletilen enerji bardakla aynı titreşime sahipse, yani bardağın moleküler yapısı ile aynı frekanstaysa, basınç bardağı çatlatacak kadar büyük olabilir.



Biz bir bardak gibi çatlamayız tabii ki. Ama içimizdeki "negatif titreşim enerjisi" olarak adlandırdığımız şey; bizde hoşlanmadığımız, huzursuzluk verici hislerin uyanmasına, hatta belki sarsıcı olayların yaşamımıza çekilmesine sebep olabilir.

İşte bu yüzden, nasıl bir titreşim içinde olduğumuzun, bilerek veya bilmeyerek hangi rezonans alanını oluşturduğumuzun farkına varmak, bizim için çok mühimdir.

İsteklerimizi Hangi Yolla Yayıyoruz?



Ön yargıları yıkmak,
atomu parçalamaktan daha zordur.

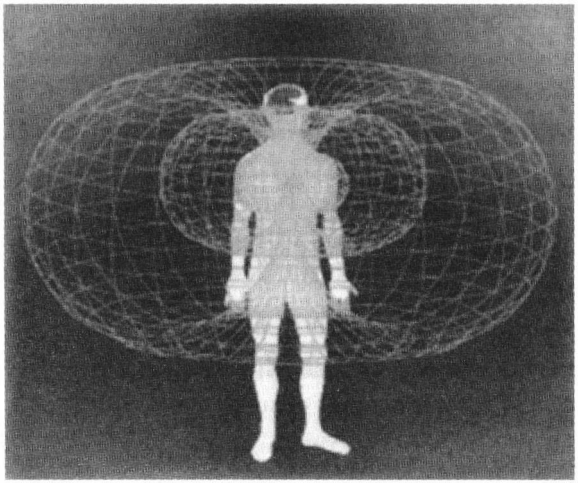
ALBERT EINSTEIN

Kalp, ezelden beri sevginin en kuvvetli sembolü ve duygularımızın merkezi olarak kabul edilirdi. Ama sonra tıp ve modern bilim ortaya çıktı ve bize, kalbin sadece vücudumuzda kanın dolaşımını sağlayan bir pompa olduğunu yutturmaya çalıştı. Biz "normal insanlar" ise, elimizde hâlihazırda bunun aksini kanıtlayacak herhangi bir delilimiz olmamasına rağmen, kalbimizin duygularımızın merkezi olduğu inancımızı asla kaybetmedik. "Kalbi bu acıya daha fazla dayanamadığı için öldü." ya da "Çok yürekli bir çocuk." gibi kullandığımız birçok deyim bunu gözler önüne sermeye yeter. Burada "yürekli" sözcüğü, "cesur" anlamında kullanılır. "Cesur" kelimesinin Latince karşılığı, "yürek sahibi" olmaktır ve "yürek" kelimesi de yine "inanç" kelimesiyle anlam bakımından bağlantılıdır. Bu bağlantının ne kadar doğru olduğunu ve bilimin ne derece yanıldığını, ta 1993 yılında yapılan ama asla tam olarak kamuoyuna açıklanmayan şaşırtıcı buluşlar gösteriyor. Bilim, yanıldığını kabul etmekte bazen zorlanıyor işte.

1991 yılında kurulan ve devrimci buluşlarıyla tüm dünyanın saygısını kazanan HearthMath[2] Enstitüsü, duygusal fizyoloji ve kalp ile beyinin

birbirlerine etkileri konusunda köklü araştırma çalışmaları yürütmüştür. Mesela 1993 yılında duyguların insan vücudu üzerindeki hâkimiyeti hakkında bir araştırma yapılmak istenmiş ve bunun için duygularımızın oluşumundan sorumlu olduğu düşünülen bölgeye, yani kalbimize odaklanılmıştı.
Oldukça çabuk, daha araştırmaların başında herkesi hayrete düşüren bir şey tespit edildi ve bu buluşun neden daha önce yapılmadığının şaşkınlığı yaşandı. Bu nefes kesici buluş; kalbin muazzam büyük bir enerji alanıyla çevrili oluşuydu. Burada bahsedilen alanın çapı yaklaşık iki buçuk metredir.

Bir düşünün, kalbimiz beynimizin oluşturduğundan çok daha büyük bir enerji alanı oluşturuyor. Bilim şimdiye kadar beynin, sahip olduğu elektromanyetik nabızlarla en büyük yayın alanına sahip olduğunu varsayıyordu. Ama şimdi bundan çok daha büyük bir enerji alanı bulundu, insan vücudundan dışarı uzanacak kadar kuvvetli bir enerji. Hatta kalbimizden yayılan bu enerjinin aslında ölçülebilenden çok daha büyük çapta olduğu zannediliyor, fakat günümüzde kullanılan ölçekler yetersiz kaldığı için daha ileri seviyede sonuçlara ulaşılmasına olanak verilmiyor.



İnsan kalbinin etrafındaki elektromanyetik alanın gösterimi. Bu alan sadece vücudun her hücresini çevrelemekle kalmaz, vücudun dışındaki tüm alanları da kapsar.[3]

İlk şaşkınlığın atılmasıyla birlikte, akıllara kalbimizin etrafındaki bu enerji alanın nasıl bir görevi olduğu sorusu geldi. Geldiğimiz noktada ulaştığımız bilgiler şaşırtıcı olduğu kadar önemlidir de.

Kalbimiz tarafından oluşturulan elektromanyetik alan vücudumuzdaki organlarla iletişim hâlindedir.

Hatta beyin ve kalbin arasında bir bağlantının bulunduğu ve bu bağlantıyla kalbin beyne hangi hormonları, endorfini ya da diğer kimyasalları salgılaması gerektiğini bildirdiği kanıtlanabildi.

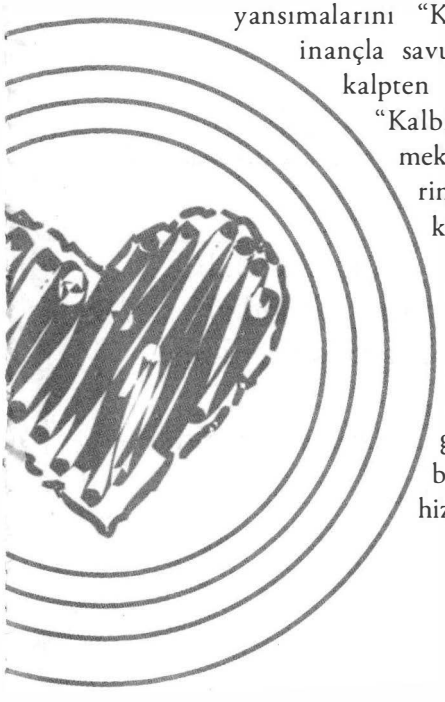
Beynimiz bağımsız hareket etmiyor, aktiviteleri için gerekli sinyalleri kalbimizden alıyor.

Demek ki bütün bilgileri dağıtan organımız, kalbimizdir. Ama kalbimizin organlarla ya da beyinle iletişimi nasıl gerçekleşiyor?

Araştırmaların devamında bütün bilgilerin duygular aracılığıyla iletildiği bulundu. Demek ki duygularımız, beynimizin ve diğer organlarımızın, vücudumuzun o an neye ihtiyacı olduğunu bilmesi için gerekli tüm bilgileri içinde barındırıyor.

Hepsi bu kadar da değil! Bilim adamları araştırmalarını derinleştirdiklerinde, kalbimizden yayılan bu elektromanyetik

alanın sadece duygularımız tarafından oluşturulmadığını ve gücünü diğer önemli bir kaynaktan, kanaatlerimizden; yani derin bir inançla bağlandığımız ve hayatımıza doğrultusunda yön verdiğimiz düşüncelerimizden aldığını buldular. Bütün duygu ve düşüncelerimiz kalbimizin enerjisinde bilgi olarak bulunmakta ve vücudumuzdan yayılan en kuvvetli sinyal olarak sadece beynimize ve organlarımıza değil, aynı zamanda dünyanın derinliklerine doğru taşınmaktadır. Bu ezelî gerçeğin yansımalarını "Kendini derin bir inançla savunmak", "Bir şeyi kalpten istemek" ve tabii "Kalbinin sesini dinlemek" gibi bazı deyimlerimizde görmek mümkündür.



Kalbimiz, inanç ve duygularımızı elektromanyetik titreşimlere ve dalgalara dönüştüren bir tür aracı olarak hizmet eder.

Ve bu elektromanyetik dalgalar vücudumuzla sınırlı kalmaz, bütün çevremize uzanır, bizi kuşatan her şeyle iletişim hâlindedir.

Kalbimiz bütün inançlarımızı, geleceğe yönelik düşlerimizi ve duygularımızı başka bir dile, titreşimlerin ve dalgaların kodlanmış diline, çevirir ve bunları evrene gönderir.

İnançlarımız kalbimizin yaydığı elektromanyetik dalgalar sayesinde fiziksel dünyayla etki alışverişinde bulunur.

Yayılan bu enerjinin ne denli büyük olduğunu HeartMath Enstitüsü'nün yaptığı araştırmalar gözler önüne seriyor.

- Kalbin elektrik akımı (EKG), beyinde oluşan elektrik akımından (EEG) altmış kez daha kuvvetlidir.

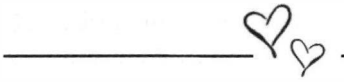
- Kalbin manyetik alanı ise beyninkinden beş bin kez daha kuvvetlidir.

Demek ki kalbimizle, beynimizle yaydığımızdan çok daha fazla enerji yayıyoruz. Peki bunu bilmek, bizim için neden bu kadar önemli? Çok basit, çünkü bu sayede, bazı dileklerimiz hemen gerçekleşirken, bazılarının gösterdiğimiz tüm çabalara rağmen neden bir türlü tezahür etmediğini anlıyoruz.

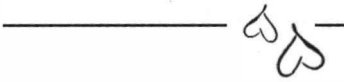
• İsteğimizin gerçekleşeceğine gerçekten inanmadan afirmasyon (imgeleme) yaparsak ya da bir şeylerin hayalini kurarsak, sadece beynimiz elektromanyetik dalgalar yayarken, duygularımızın gerçek merkezi olan kalbimiz beş bin kat daha büyük bir kuvvetle, genellikle tereddüt ve korku olan asıl inancımızı dünyaya yayar. Bunun sonucu apaçık ortadadır; hayatımızda sadece kalbimizin derinliklerinde gerçekleşeceğine inandığımız şey gerçekleşecektir.

İnançlarımızı duygularımızla desteklediğimiz zaman yaydığımız enerji çok daha büyük olur. Ama eğer üzgün, depresif ya da bitkinsek, istediğimiz şeyi dileyebiliriz, bu durumda kalbimizden yaydığımız hüzünlü duygular, mantığımızdan gelen isteklerden her zaman daha güçlü olacaktır.

Peygamberler, günümüzün ve geçmişin dünyaca ünlü âlimleri ve bilgeleri ısrarla "Kalp gözüyle görmeyi" öğrenmemizi söyler.



Kalbimizle dünyayı değiştirebiliriz.



Dünyanın bütün spiritüel üstatlarının bize şimdiye kadar öğrettikleri ve İncil'de de bildirilen "İnanç dağları yerinden oynatır." gerçeği artık daha derin, en önemlisi de daha bilimsel bir boyut kazanıyor.

"Eğer inanırsanız ve şüphe duymazsanız benim (İsa Peygamber) başladığımı tamamlayabileceğiniz gibi,

şu dağa, kalk ve denize yıkıl deseniz, bu bile gerçekleşecektir. Ve inanarak dua ederseniz, dualarınızda dilediğiniz her şeye kavuşacaksınız."[4]

Hayatımızda yenilikler yapmak için gerekli güç sadece sağlam bir inançta mevcuttur.

İnandığımız her şey gerçekleşecektir, çünkü bu inanç kalbimizden yayılan ölçülebilir en büyük enerjiye sahiptir.

- Kalp beyne hangi hormonları, endorfini veya diğer kimyasalları salgılatması gerektiğinin sinyallerini verir.
- Kalp vücudumuzun en güçlü enerji kaynağıdır. Sahip olduğumuz en kuvvetli elektromanyetik enerjiyi üretir.
- Kalbimizden gelen elektromanyetik dalgalar, duygu ve inançlarımız tarafından oluşturulur. Bu dalgalar ister pozitif ister negatif olsun, her hâlükarda muazzam bir güçle dünyaya yayılacaklardır.
- Kalp inançlarımızı başka bir dile, dalgaların kodlanmış diline çeviren ve onları büyük bir enerjiyle dünyaya yayan bir aracıdır.

• Bütün bu anlatılanlar, sahip olduğumuz tüm inançların evrene yollandığı ve Rezonans Kanunun esaslarına göre evrende kendileriyle aynı titreşimdeki enerjileri aradığı anlamına gelir.
• Benzerler birbirini çeker. Bizim enerjimizle rezonans içinde olan her şey hayatımızda tahakkuk edecektir. Sözün özü; inandığımız her şey yaşamımızda gerçekleşecektir.

Bu nedenle, isterken dikkat edilmesi gereken, en önemli noktalar:

• Ne dilersen dile, bunu mantık seviyesinden kalp seviyesine taşı.
• İsteklerimizin gerçekleşebilmesi için, bunun mümkün olduğuna kesinlikle inanmalıyız.
• İsteklerimizin gerçekleşebilmesi için önce kendimizi mutlu bir ruh hâline sokmalıyız.

Öncelikle bilincimizi hedefimize yönlendirmeliyiz ki, hayatımızda gerçekleştirmek istediğimiz şeylerle etkileşime geçebilelim.

Hayatımızda sadece derinden inandığımız şeyler gerçekleşebilir. Bu en başta kendi hakkımızdaki dü-

şüncemiz için geçerlidir. Kendimizle ilgili görüşlerimiz yaşayacaklarımızı belirler. Tabii ki bu, bir şeyleri harekete geçirebilmek için gerekli olan güç ve kudrete sahip olabilmek için, bu kudretin bize dışarıdan verilmediğini, içimizden husule geldiğini anlamamız gerektiği anlamına da geliyor. Demek ki dış dünya, her zaman bizim iç âlemimizi yansıtır.

Yapmamız gereken şey, yeteneklerimizi ve düşünce gücümüzü nasıl kullanabileceğimizi öğrenmek değil, bunu gerçekten yapabileceğimizi kabul etmeyi öğrenmektir.

İnançlarımız Dış Âlemimizi Değiştirmeyi Nasıl Başarıyor?

İnsan iki şekilde
yanılabilir;
ya gerçek olmayan
bir şeye inanabilir,
ya da gerçek olan bir şeye inanmayı
reddedebilir.

SÖREN KIERKEGAARD

Bizler, herkesten ayrı olduğumuz bilinciyle yetiştik. Ve bu ister istemez bir dışlanmışlık ve yalnızlık duygusu doğurdu. Karşılaştığımız şeyler ve olaylar karşısında savunmasızmışız gibi görünüyordu. Bir biz vardık, bir de dünyanın kalan diğer kısmı. Bu dünya görüşü bizim için o kadar doğal hâle gelmişti ki, bizi mutsuz ettiği hâlde onu sorgulamıyorduk bile. Şüphesiz ki yaşamımız tam da bu nedenle çoğu zaman bu fikri onaylayacak şekilde gelişti.

Ama artık son yıllarda modern bilimin tespitlerinde köklü değişiklikler oldu. Bugün durumun bunun tam tersi olduğunu biliyoruz. Biz birbirimizden ayrı değiliz! Her şey birbiri ile bağlantılı ve etkileşim içinde. Bu bilgi, istek enerjimizi odaklayabilmemiz için büyük önem taşıdığından bu konuyu biraz daha açmak istiyorum.

Değişim 1995 yılında Rus Bilim Akademisi'nde Vladimir Poponin ve Peter Gariaev yönetimindeki araştırmalarla başladı. Bu iki bilim adamının deneylerinin sonuçları o kadar hayret vericiydi ki, bu deneyler Amerika'da tekrar edildi ve sonuçta yine orada kamuoyuna sunuldu.

Vladimir Poponin ve Peter Gariaev, "foton" adı verilen ışık parçacıkları vasıtasıyla DNA'nın tutumunu incelemek istiyorlardı. Bu test serisinde vakum oluşturmak için bir borunun içindeki tüm havayı aldılar. Artık vakumda bile kesin bir hiçlik olmadığı biliniyor. Her mekânda özel aletlerle oldukça isabetli ölçülebilen fotonlar (ışık enerjisi) kalıyor. Bu deneyde de aynı şey söz konusuydu. Başta her şey beklenildiği gibi ilerledi. Fotonlar borunun vakumunda oldukça düzensiz bir şekilde dağıldı.

Bir sonraki adımda boruya insan DNA'sı verildi. Ve o anda çok şaşırtıcı bir şey oldu. Parçacıklar DNA'nın varlığında daha farklı sıralandı. DNA, fotonlara direkt olarak etki ediyordu. Sanki görünmez bir güçle, fotonları, boruda düzenli bir şekilde sıralamıştı. Artık bu deneyle kesinleşen bir şey vardı;

İnsanın DNA'sı, fiziksel dünyaya direkt etki ediyor.

Klasik fizikte, daha önce böyle bir şey gözlemlenmemişti. Dahası, klasik fiziğin alışılagelmiş mantığında, böyle bir şeye yer yoktu. Yani fotonlar insanların açıklayamadığı bir tutum sergiliyordu.

Aslında bu yeteri kadar heyecan vericiydi, ama daha sonra olanlar tartışmasız bir devrim niteliğindeydi... Bilim adamları, DNA'yı borudan aldıkları zaman, fotonların düzenli sıralarını bozup dağınık hâllerine geri döneceklerini düşünmüştü. Ama beklenenin tam tersi oldu! Fotonlar, sanki DNA hâlâ oradaymış gibi düzenli sıralarında kaldı.

Araştırmacılar deneyleri birçok kez tekrarladı, kullanılan araç gereçlerini kontrol etti ve boruda hiçbir DNA parçasının kalmadığını teyit ettiler. Ama testler ne kadar çok tekrarlanırsa tekrarlansın, varılan sonuç aynıydı; fiziksel olarak ayrılsalar bile DNA ve fotonlar arasında hâlâ bir bağ vardı. Görünüşe göre, kuantum fiziğinin "kuantum alanı" dediği bir alan aracılığıyla birbirleriyle bağlantılıydılar. Boşluk olarak tabir ettiğimiz şey aslında hiç de "boş" değildir, bilakis içinde milyarlarca verilerin dalgalar aracılığı ile hareket ettiği ve yayıldığı bir alandır.

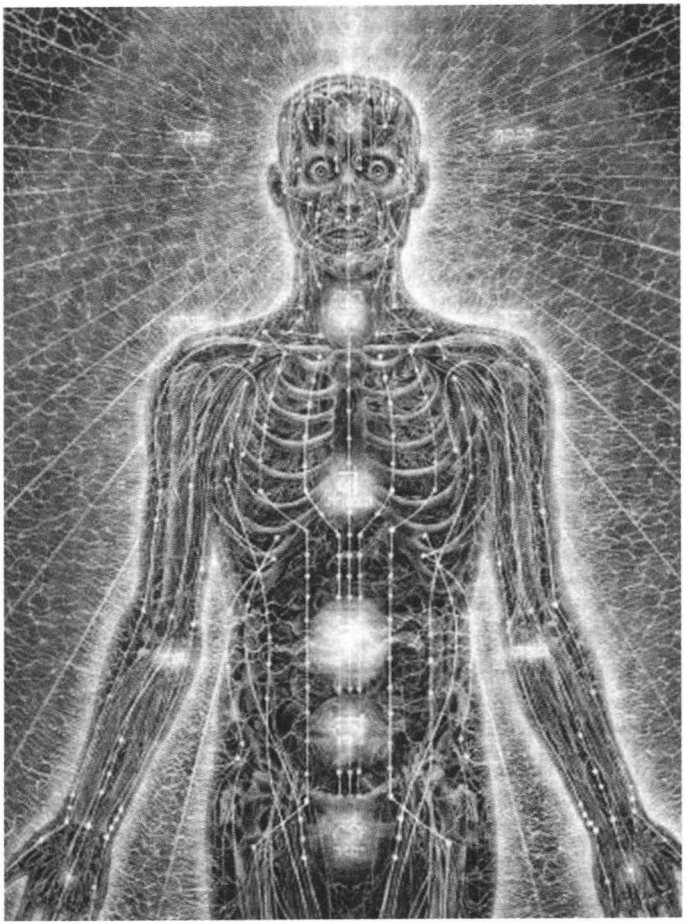
Bu deney Rezonans Kanununu anlayabilmemiz için oldukça aydınlatıcı olmuştur. Yapılan bir seri testin neticesinde varılan sonuç, her şeyi birbirine bağlayan enerji yüklü bir kuantum alanı olduğu teorisini destekler ve kuvvetlendirir. En önemlisi de

bahsedilen testlerde, bu enerjinin varlığının ilk defa ispatlanabilecek şekilde tespit edilmiş olmasıdır. Eskiden beri her şeyi birbiri ile bağlayan bu enerji alanının kendini keşfeden bilim adamlarının ona verdikleri, "Kuantum Alanı", "İlahî Matriks" ya da "Kuantum Hologramı" gibi birçok ismi vardır. Bu enerji alanını ayrıcalıklı kılan ise; tanıdığımız hiçbir enerji türüne benzememesidir.

Sıkı dokunmuş bir ağ gibi işlediği görülen enerji yüklü bu alan, iç ve dış âlemimiz arasında bir nevi köprü görevi görür.

Tıpkı ses dalgalarının, havayı taşıyıcı olarak kullandığı gibi, yaydığımız inanç ve düşünce gücü de dünyaya taşınabilmek için bir aracıya ihtiyaç duyar. Burada, kuantum alanı devreye girerek, bu aracılık görevini üstlenir.

Bu enerji alanı, farkında olsak da olmasak da her şeyle ve herkesle bağlantı içinde olmamızı mümkün kılar.



Bu esnada "alıcının" bizden ne kadar uzaklıkta olduğunun hiçbir rolü yoktur. Bu alıcı yan komşumuz da olabilir, dünyanın öbür ucunda bulunan bir kişi de. Oluşturulan ve yayılan rezonans alanı, her zaman doğru kişiye ulaşır, o kişi bunun farkında olmasa bile.

Az sonra okuyacağınız Sabine'nin örneğinde olduğu gibi. O, istek gücü ile gelecekteki partneriyle temasa geçti, partneri ise bundan tamamen habersizdi:

Merhaba Pierre,

Bu senenin haziran ayında Frankfurt'taki seminerine katıldım ve o zamandan beri olanları kelimelere dökmekte zorlanıyorum. Formüle edilmiş bir sürü isteğim peş peşe gerçekleşti. Ama anlaşılan o ki en büyük isteğim olan şey, yeni bir hayat arkadaşı bulmak, bir türlü yankı uyandırmıyordu. Böylece senin tavsiyelerine uyarak, işe şu ana kadar sahip olduğum şeylerden dolayı mutlu ve müteşekkir olmakla başladım. Ağustos ayının başında iki çocuğumla birlikte tatile çıktım. Fenomen tekrarlanmaya devam ediyordu; neredeyse unuttuğum isteklerim bile gerçekleşiyor, aralarında işim için bana oldukça faydalı olabilecek kişilerde bulunan muhteşem insanları kendime çekiyordum. Sadece "o kişi" kendini bekletiyordu.

Ben de afirmasyonlarımı (imgelemelerimi) jet hızına getirmeye karar verdim. Her sabah yarım saatimi yoğun bir şekilde inanç cümlelerimi tekrarlamak için ayırdım. Ve "o" aniden karşıma çıktı. Bir diskoda tam bara yöneldiğim esnada bana çarptı ve benimle mutlaka tanışması gerektiğini söyledi. Cesaretini toplayabilmek için biraz içmişti gerçi ama sonuçta günlerdir bu adımı atabilmek için fırsat kolluyordu. Aslında benimle neden konuştuğunu kendisinin bile bilmediğini ama buna karşı koyamadığını söyledi. Ne olduğunu anlayamadığı "bir şey" onu bana çekmişti. Tabii ki bu tanışmak için berbat bir denemeydi, ama yine de sevimli bir yanı vardı ve aramızda baştan beri inanılmaz bir çekim, kendini hissettiriyordu. Bu adam istek listemdeki tüm beklentilerime cevap veriyordu ve o kadar çok ortak noktamız var ki bu neredeyse ürkütücüydü. Artık birbirimizden ayrı bir hayatı düşünemiyoruz. Hem onda hem bende kişisel gelişimimiz için beraberce bir şeyler yapma isteği de bulunuyor. Çok arzuladığım bu ayrıntıyı da seminerden sonra senin sayende istek listeme eklemiştim.

En büyük arzumun gerçekleşmesi için çok uzun süre bekledim ve işte artık "o" burada. Yakında seminerlerinden birinde tekrar görüşeceğiz ama bu sefer yanımda birini daha getireceğim...

Sevgilerimle,
Sabine

Ulaşmak istediğimiz hedefimizle aramızda, enerji yoluyla kesin ve aktif bir bağlantı kurabileceksek eğer, neden en büyük arzularımızın gerçekleşmesi için daha fazla bekleyelim ki?

Sabine, düşünce gücüne güvendi ve hiç yılmadan kalbindeki inancı canlı tuttu.

Kuantum alanı sayesinde her şeyle ve herkesle hemen bağlantıya geçebiliriz. Tek yapmamız gereken şey bunun için bir adım atmaktır.

Rezonans Kanunu, her zaman "evet" der.
İnançlarını her zaman doğru çıkarır.
Sana karşı gelmez.
Mesela, hayatının önemsiz olduğuna ve hiçbir anlam taşımadığına mı inanıyorsun, bu inancın, onaylanacaktır.

Gerçek, büyük bir aşkı hak ettiğine mi inanıyorsun, para, manevi ve maddi zenginliği hak ettiğine;
hayatının derin, her şeyi kuşatan bir anlamı olduğuna mı inanıyorsun, bu inancın yaşamında gerçekleşecektir.

Rezonans Kanununa göre,
yaşamında başka bir şeyin gerçekleşmesi mümkün değildir.
Neye inandığın enerjinin umurunda değildir,
inancın yüksek ahlaki değerler taşıyabilir
ya da çok kötü bir şey olabilir;
sana fayda sağlayabilir,
ya da hayatını zorlaştırabilir.
Enerji işin ahlaki kısmıyla ilgilenmez
ve yargılamaz.
Enerji daima senin yaydığın içtepiler doğrultusunda çalışır.

Düşünce Gücümüzle Hücrelerimize Etki Edebilir miyiz?

Gerçekleri görmezden gelerek
Onları ortadan kaldıramayız.

ALDOUS HUXLEY

Duygularımızın vücudumuz üzerinde büyük bir etkisi olduğunu çoktandır biliyoruz. Bu, bilim ve tıp tarafından da birçok kez belgelendirilmiştir. Ama şimdiye kadar DNA'nın değiştirilemez olduğu düşünülüyordu. Peki bu gerçekten doğru mu?

HeartMath Enstitüsü'nde 1992 yılından 1995 yılına kadar, salt duyguların DNA'mız üzerindeki etkileri araştırıldı. Bunun için bilim adamları Glen Rein ve Rollin McCraty insan DNA'sı üzerinde birtakım incelemeler yaptı. İlk önce DNA, deneyler için bir cam deney tüpünün içine konuldu. Daha sonra oldukça güçlü, yoğun duygulara maruz bırakıldı. Deneyi yapanlar bunu sağlayabilmek için ruhun rahatlatılması, pozitif duygulara konsantre olma ve kalp bölgesine odaklanma gibi çeşitli psikolojik teknikler kullandı.

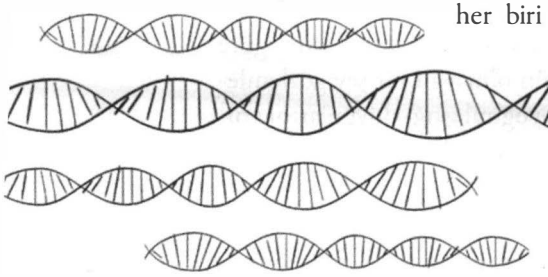
Sonuçlar, göz ardı edilemeyecek kadar etkileyiciydi. DNA üzerine etki edilebileceğinden şüpheli olan bilim adamları, o zamanın fizik kurallarına göre gerçekleşmesi mümkün olmayan bir şey gözlemlediler; denek, üzerine yoğunlaştığı duygularını yolladığı sırada, çok belirgin elektriksel reaksiyonlar

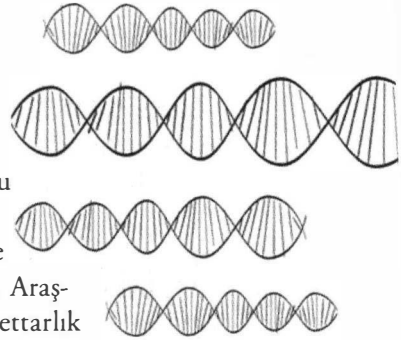
ölçülebilmişti. Denekler, sadece duyguları aracılığıyla deney tüpünün içindeki DNA moleküllerini etkilemişti.

Duygularımız DNA'nın biçimini etkiliyor.

Aklımız için bu kolay kabul edilebilir bir şey değil. Şu ana kadar bize DNA'nın değiştirilemez olduğu öğretilmişti; onunla doğarız ve ağır, şiddetli müdahaleler dışında hiçbir şey onu bırakın değiştirmeyi, etkileyemez bile. Ne vücudumuzun içinde ne de dışında. Ama şimdi, bilim adamları DNA'nın değiştirilebileceğini, hatta çok ince enerjik titreşimlere bile reaksiyon gösterdiğini saptadı.

HearthMath Enstitüsü araştırmalarında bir adım daha ileri giderek, insan plasenta DNA'sının reaksiyonlarını inceledi. Plasenta DNA'sı, DNA'nın ilk şeklidir. Bu deneyde, yirmi sekiz cam kabın içine plasenta DNA'sı yerleştirilerek, her biri eğitimli bir araştır-





macıya verildi. Bu araştırmacılara yoğun duyguları nasıl üretecekleri öğretilmişti. Ve yine bu testin sonucunda da DNA'nın, araştırmacının duygularına göre biçimini değiştirdiği kanıtlandı. Araştırmacı takdir, sevgi veya minnettarlık hissettiğinde, DNA gevşeyerek yanıt verdi; DNA zincirleri açıldı ve uzadı. Buna karşılık araştırmacılar hayal kırıklığı, korku, öfke ya da stres duyguları oluşturduklarında ise DNA, olumsuz duygulara, büzüşerek cevap verdi. Kısaldı ve hatta birçok kodunu kapattı!

Şimdi, olumsuz duyguların, bizi dış dünyaya nasıl kapattığını daha iyi anlıyoruz. Öfkeli olduğumuzda ya da moralimiz bozukken kendimizi yalnız ve yaşamın akışından koparılmış hissederiz. Öyledir de zaten. Ama kendimizi çevremizde karşı kapatan yine biziz.

Araştırmacılar tarafından mutluluk, kabul görme, minnettarlık ve sevgi duyguları hissedildiğinde kodların kapanması hemen durduruldu ve aynı bir elektrik şalteri gibi açılıverdi.

Bu arada DNA da ölçülen değişimler elektromanyetik gibi etkenlerin sebep olabileceğinden çok daha büyük ve kapsamlıdır.

İçten sevginin ne demek olduğunu bilen insanlar, DNA'larının şeklini değiştirebilir.

Daha sonra, bu teste HIV hastalarıyla devam edildi ve hastanın, kabul görme, minnettarlık ve sevgi gibi duygularla beslenirken, bu duygulardan mahrum kaldığı zamana oranla üç yüz bin kez daha kuvvetli bir direnç oluşturduğu ortaya çıktı.

Sağlıklı bir yaşamın bir sırrı da işte budur. Görünüşe göre, daima sevinç, sevgi, şükran ve takdir duyguları içinde olmak tavsiyeye değer, çünkü bu sayede savunma mekanizmamızı üç yüz bin kat güçlendirebiliriz.

Pozitif duygular, bağışıklık sistemimizi güçlendirdiği için, bu yolla birçok hastalığı önleyebiliriz.

Ama hepsi bu kadar mı? Acaba sağlığımızı geri kazanabilir miyiz? Şurası muhakkak ki bu hususta birçok başarı hikâyesi var. İşte onlardan biri de Sandra'nın hikâyesi;

Sevgili Pierre,

Ben istek gücü ile birçok konuda başarılı sonuçlar elde ettim. Onlardan sağlıkla ilgili olanlardan birini sizinle paylaşmak istiyorum;

Bende "bulimi" adı verilen bir yeme bozukluğu vardı. İstem dışı olan yeme nöbetlerimde boğulurcasına yemek yedikten sonra, kilo almamak için istifra ediyordum. Beş seneye yakın bu şekilde bir çifte hayat sürdüm, kimsenin bu durumdan haberi yoktu. Dışarıya karşı her şey yolundaymış gibi yapıyordum, ama aslında bu durumdan çok utanıyordum.

Bir gün, biri bana olumlu düşünmek ile ilgili bir kitap önerdi. Bu, senin yazdığın "Doğru İstersen Olur" isimli kitaptan başkası değildi. Çok mutluydum, zaten önceden de içinde bulunduğum durumu değiştirebilecek tek kişinin, kendim olduğunu hissediyordum. Böylece pozitif afirmasyon yapmaya ve inanç cümleleri kurmaya başladım. Bunun yanında, tekrar tekrar etrafımdaki insanların bana düzgün fiziğim ile ilgili iltifat ettiklerini ve ne kadar ince, zarif ve sağlıklı göründüğümü hayal ettim. Bu biraz zamanımı aldı ama benim için başarıya giden tek yol buydu. Yaşamım kökten değişti. Ve her şey olması gerektiği gibi gelişti. Öncelikle yediklerimi geri çıkarmadan düzenli yemek yemeye alışmalıydım. Başta çok başarılı sayılamazdım, ta ki hayatımdan tartıyı çıkarana kadar. Ama daha sonra bir yıl-

dan bile kısa bir sürede on kilo verdim. Hem de kalıcı bir şekilde. Hâlen ideal kilom olan 60 kilodayım, istediğim her şeyi yiyebiliyorum ve kilo almıyorum. Böylece bulimi benim için geçmişte kaldı, hem de dışarıdan hiçbir yardım almaksızın. Aynı zamanda ideal kiloma da kavuşmuş oldum.

Sevgilerimle,
Sandra

Benim de hayatımda, vücudumun kendi kendini tedavi etme mekanizması ile ilgili, klasik tıbba göre gerçekleşmesi mümkün olmayan birçok tecrübem vardır:

Daha yirmi yaşındaydım ve ağır sırt ağrıları çekiyordum. Çevremdekiler beni bu sahanın otoritelerinden birine yolladılar. Doktorun ilk muayenesinden sonra koyduğu teşhis yıkıcıydı. Bana, Morbus Bechterew adı verilen ve omurganın iltihaplanmasına yol açan kronik bir hastalığım olduğunu söyledi. Birkaç sene içinde sırtım tamamen sertleşecekti. Yanılma payı yoktu, tüm tahliller bunu gösteriyordu.

Ben ilk şoku atlattıktan sonra tekrar bir araya gelip nasıl bir terapi uygulayacağımızı belirlemek için bir

hafta sonrasına yeni bir randevu kararlaştırdık. Şurası kesin ki; hastalığın tedavisi mümkün değildi ve ben artık aktör olarak çalışamayacaktım. Kısa bir süre içinde omurgam sanki bir tek kemikmişçesine sertleşecekti. Sadece o kadar da değil, aynı zamanda sırtım kamburlaşacak ve ben sadece yere bakabilir hâle gelecektim.

Aradan bir hafta geçti, hayatımın en zor haftası. O zamanlar istek gücü ile başarmak konusunda ya da kuantum fiziği hakkında hiçbir bilgim yoktu. İnsanın düşünce gücüyle DNA'sını bile değiştirebileceğini bilmiyordum, bildiğim tek şey vardı: "Ben sağlıklıydım. Sırtım bir harikaydı. Sırtımı seviyordum. Güçlü kuvvetliydim. Hayat dolu ve hareketli..."

Hemen bir senelik tenis kursuna kaydoldum. Kafam karışık olduğu için değil, sonunda kendime gelmekten çok mutlu olduğum için, sağlıklı olmanın değerini anladığım için. Hayatım yeni başlıyordu, bundan hiç şüphem yoktu! Bu komik şakaya güldüm, bana yapılan bu uyarıya müteşekkirdim, uyanmıştım ve kendimi, içimdeki yaşamı

hissettim. Sağlıklıydım. Gece gündüz, her dakika ve her saniye içimde gerçekleşen mucizeye odaklanıyordum. Çevremdekiler bu duruma çok şaşırıyordu. Kimse nasıl böyle neşeli, mutlu, herkese ve her şeye karşı sevgi dolu olduğumu açıklayamıyordu. Dans ediyor, şarkı söylüyordum. Hayata bağlıydım, hayatla bir bütün olmuştum. O zamana kadar yaşamın bana sunduklarının değerini biliyor ve bunun için şükrediyordum.

Doktordaki randevumun zamanı gelmişti, tekrar muayeneler, tahliller. Doktor, karşısında böyle neşeli bir hasta bulduğuna çok şaşırmıştı ve sonra bomba patladı. Mümkün değil, akıl almaz bir şey, böyle şey daha önce görülmedi. Bir karışıklık olması imkânsız. Buna rağmen karşımda kekeleyen bir doktor, romatizmal iltihaplanma, omurga, zarar görmüş olan kalça eklemleri, ama her şey o kadar net ve açıktı ki... "Tekrar muayene etmeliyiz." Ama üç gün sonra da bu alanın otoritesinin tüm bu olanlar için bir açıklaması yoktu. Kaybolmuş. Gitmiş. Hiçbir şey görülmüyor, hiçbir veri yok. Kan çökelme hızı tamamıyla normal, HLA-B27 görülmüyor, Spondilitten eser yok, doktor çok üzgün, hayır hayır tabii ki mutlu ama... Neredeyse, doktorun her şey bek-

lediği gibi gitse daha mutlu olacağını düşündüm, böylece onun hayatı alıştığı gibi devam edecekti. O elimi sıkışı, şaşkın şaşkın baş sallayışı. Doktoruma nasıl sarılıp her şeyi doğru yaptığına onu inandırmaya çalıştığım, yardımcısı bayanı öpüp oradan ayrıldığım ve tenis oynamaya başladığım hâlâ aklımda.

O zaman neler olduğunu şimdi biliyorum. Bugün kendime verdiğim o hediyeden ve düşüncelerimin gücünden çok etkileniyorum.

O zamanlar o güveni nereden mi aldım? Bilmiyorum. Ama geriye dönüp baktığımda, bu olayın bana bugüne kadar süregelen, inanılmaz büyük bir özgüven kazandırdığını görüyorum.

Bu ve bunun gibi başka tecrübeler bana, sağlığımızın kendi elimizde olduğunu öğretti. Buna kalpten inanıyorum.

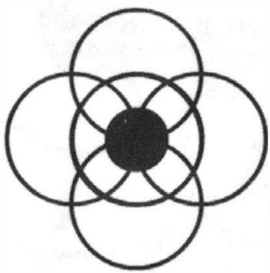
Ya sen neye inanıyorsun?
Her şey senin neye inandığına bağlı.
Kararını ver ve hayatını ona göre yönlendir.

Sahip olduğumuz en
büyük enerji,

sevgidir.

İsteklerine "sevdalan!"
Bu mümkün olan en büyük pozitif enerjiyi oluşturacaktır.

Düşünce Gücüyle Çok Uzaktaki Bir DNA'yı Etkileyebilir miyiz?



Karşı karşıya kaldığınız problemleri mevcut düşünce yapınızla çözemezsiniz,
zira onlar mevcut düşünce yapınızın ürünleridir.

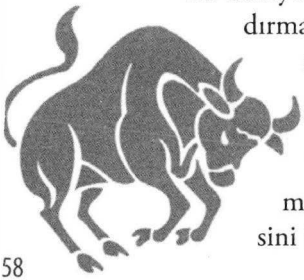
ALBERT EINSTEIN

Sadece düşünce gücümüzle DNA'mızı değiştirebileceğimiz bulgusu, birçok bilim adamının temel kanaatlerini derinden sarstı. Acaba dünya şu ana kadar düşünülenden farklı bir yapıda mıydı ve farklı mı işliyordu?

Şimdi okuyacağımız deneyde önemli bir adım daha atılmıştır. 1990'ların başında bilim adamları, Amerikan ordusu adına hislerimizin, vücudumuz dışında, çok uzakta bulunan canlı hücrelerimiz üzerinde bir etkisi olup olmadığını araştırdı.

Aslında araştırmacılar bundan şüpheliydi, zira o zamana kadar geçerli olan fizik kurallarına göre böyle bir şey mümkün değildi. Yani kimse herhangi bir organın, kemiğin, derinin ya da dokunun alındıkları kişi ile bağlantısının devam edeceğine inanmıyordu. Durum böyleyken 1993 yılında "Advances" adlı dergide ordunun deneyleriyle ilgili bir makale yayınlandı. Söz konusu deneyde, DNA ile alındıkları kişinin duyguları arasında bir bağlantı olup olmadığı incelenmişti. İlk önce deneklerin ağzından doku ve DNA örnekleri alınmış, bunlar izole edilerek binanın diğer bir bölümüne götürülmüştü. Amaç, özel olarak geliştirilmiş cihazlarla, DNA'ların

alındıkları kişi uzakta olsa bile onun hislerine tepki verip vermediklerini ölçmekti.



Bu deneye katılan kişilerde, çeşitli duygular uyandırmak için, onlara erotik resimlerin yanı sıra savaş sahnelerini yansıtan, komik durumları gösteren ve şiddet içerikli resimler de gösterilmişti. Bilim adamları katılımcılara her çeşit duyguyu yaşatmak için resimleri bütün duygu yelpazesini örtecek şekilde hazırlamıştı.

Yine araştırmacıların büyük bir çoğunluğu DNA'nın etkilenebileceğinden şüpheliydiler, ama mevcut fizik kurallarını altüst eden bir şey gözlemlediler. Bilim adamları deneye katılan kişide duygular oluştuğu sırada elektriksel reaksiyonlar tespit edebilmişlerdi. DNA, hâlen alındığı kişinin vücudundaymış gibi bir hâl alıyordu.

Gregg Braden yazdığı "İlahî Matriks" isimli kitabında, Dr. Bakster'in bu deneylerini daha da ilerlettiğini ve verici ile DNA arasındaki mesafenin artırıldığını yazıyor. Hatta testlerden birinde aradaki mesafe üç yüz elli mile kadar çıkarılmıştı.

Bu sefer, bir atom saati yardımıyla, duyguların yollanışı ile DNA'nın reaksiyon vermesi arasında geçen zaman ölçülmüş ve ikisinin her defasında eş zamanlı gerçekleştiği tespit edilmişti. Arada zerre kadar bir gecikme bile yoktu. DNA sanki hâlâ vericinin vücudundaymış gibi hızlı reaksiyon veriyordu.

Hissettiğimiz, düşündüğümüz veya inandığımız her şey, saniyenin milyonda biri kadar bir gecikme bile olmadan DNA'mız tarafından algılanmaktadır.

Titreşimlerimizden etkilenen DNA'nın yanı başımızda ya da dünyanın öbür ucunda olmasının hiçbir önemi yoktur.

Artık bilim adamları tüm duygu ve düşüncelerimizin iletilmesinden, bahsettiğimiz enerji alanının (Matriks, kuantum alanı) sorumlu olduğundan eminler. Hem de sadece ışık hızıyla değil, ondan çok daha hızlı bir şekilde!

Bu deneylerdeki katılımcılardan biri olan Dr. Jeffrey Thompson bu buluşu şöyle dile getirmiştir;

Artık bedenin bir başlangıç ve bitiş noktası yoktur.

Bu konuda Moskova'da bulunan Pavlow Psikoloji Enstitüsü çok ilginç başka bir deney daha yapmış ve Amerikalı meslektaşlarının bulgularını onaylamıştır.

Yeni yavrulamış bir farenin altı yavrusu alınarak her biri dünyanın başka bir yerine götürülmüştü. Daha sonra annede panik, korku ya da mutluluk duygularının oluşması sağlanmıştı. Burada da, dünyanın altı farklı noktasında olmalarına rağmen yavruların eş zamanlı olarak annelerinin duygularına tepki verdikleri gözlemlendi.

Bu buluşlar bilim için yeni bir boyuta ve hücrelerin yapı ve icraatları hakkında yeni bir anlayışa giden adımlardır. Benim için ise, istek gücü ile başarmanın neden bu kadar mükemmel işlediğinin izahı.

Kitabın başında DNA'nın çevresi üzerinde kuvvetli bir etkisinin olduğunu ve bu etkininde kalıcı olduğunu öğrendik. Son iki bölümde ise, düşünce gücümüz ve duygularımızla DNA'mızı etkileyebileceğimizi gördük.

Bu harika bir şey. Zira eğer biz DNA'mızı etkileyebiliyorsak ve o kuantum alanı aracılığıyla zaman ve uzaklık kavramlarının rolü olmadan bu dünyadaki her şeyle bağlantı kurabiliyorsa, Rezonans Kanunu sayesinde, istediğimiz her şeyi yaşamımıza çekebiliriz. Daha doğrusu, bunu zaten yapıyoruz.

İç âlemimizde sahip olduğumuz her şey, dış dünyada da karşımıza çıkacaktır.

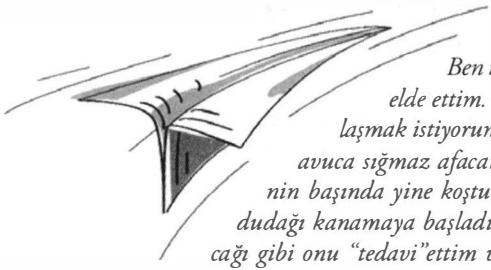
Dünyada karşılaştığımız her şeyin bir kaynağı vardır ve bu kaynak düşüncelerimizdedir. Eğer istediğimiz sonuçlara ulaşmak istiyorsak, düşüncelerimizi kontrol etmeye başlamalıyız, çünkü düşündüğümüz her şey bir rezonans alanı oluşturur.

• Uzun süreli ve sık olarak düşündüğümüz, hissettiğimiz ve söylediğimiz her şey rezonans alanımızı yoğunlaştırır. Bu yüzden kaybetmek hakkındaki her

düşünce kaybetme, kazanmak hakkındaki her inanç da kazanma ihtimalini kuvvetlendirir. Bu yüzden dış dünyada değiştirmek istediğimiz her şeyi düşünce gücümüzle değiştirebiliriz.

• İçindeki yaratıcılığı hatırla ve onu bilinçli olarak kendi iyiliğin için ve diğer insanların iyiliği için kullan!

Sabine'nin hikâyesi, sevgi enerjisinde kaldığımız müddetçe arzularımızın başkaları üzerinde ne kadar tesirli olduğunu anlatmak için çok iyi bir örnek;



Merhaba Sevgili Pierre,

Ben istek gücüyle inanılmaz şeyler elde ettim. Onlardan birini seninle paylaşmak istiyorum. Bizim, Jannik isminde, ele avuca sığmaz afacan bir oğlumuz var. Bu senenin başında yine koşturarak oynarken düştü ve üst dudağı kanamaya başladı. Ben de her annenin yapacağı gibi onu "tedavi"ettim ve yarasının ciddi bir şey olmadığını düşündüm. Her anne böyle durumlarla karşılaşır. Jannik çabucak sakinleşti, yarasının kanaması da durmuştu. Bu yüzden ben de olayın üzerinde çok durmadım. Aradan birkaç hafta geçtikten sonra oğlumun sol ön dişinin bembeyaz olan diğer süt dişlerinin yanında oldukça gri kal-

dığını fark ettim ve diş doktorumuzdan randevu aldım. Doktor onu muayene edip hatta bir de röntgenini çektikten sonra, Jannik'in son haftalarda dudağının üzerine düşüp düşmediğini sordu. Aklıma hemen o küçük kaza geldi. Röntgende Jannik'in ön sol dişini besleyen sinirin düşme esnasında koptuğu görülüyordu. Bu diş gittikçe koyulaşacaktı ama doktor merak etmemi gerektirecek bir şey olmadığını, "kalıcı" dişler çıkarken bu dişin de normal olarak çıkacağını söyledi. Tabii ki bu birkaç yıl sürecekti, zira bilindiği üzere kalıcı dişler beş-altı yaşlarında çıkıyor. Ama bu süre benim için çok uzundu! Bunun üzerine "isteme gücümü" kullanmaya başladım... Dişin renginde meydana gelen koyulaşmanın geri dönüşmesini ve oğlumun dişinin tekrar bembeyaz olmasını istedim.

Mantığıyla hareket eden herkes için bu yaptığım saçmalıktan öte bir şey değildi! Ama gerçekten gözle görülür bir şekilde haftadan haftaya dişin rengi değişmeye başladı. Diş gerçekten eski rengini almıştı! Yaklaşık dört hafta sonra tamamen bembeyazdı. Daha önceki meslek hayatında böyle bir şeyle karşılaşıp karşılaşmadığını sormak için, diş doktorumuzu bile aradım. Böyle bir şeyin olabileceğine inanamadı. Bunun hiçbir açıklaması yoktu.

Kazadan altı ay geçti, şimdi diğer dişlerle zedelenmiş olan diş arasında hiçbir fark yok. Önceden siyah olan o diş, artık diğerleri kadar beyaz.

Sabine

İsteklerimiz Hedefi Nasıl Bulur?

Akıllı insanlar
yapmak istedikleri tecrübeleri
kendileri seçerler.

ALDOUS HUXLEY

İstek ve arzularımız hedeflerimize nasıl ulaşır? Peki, olmasını istediğimiz şeyi, kendimize nasıl çekeriz? Arzularımızın muhatabı olan kişi ve olaylar bizi nasıl bulacaklarını nereden bilir? Vücudumuzun hangi kısmı bilgileri alır ve bilincimize iletir? Bu yeni bilinci günlük yaşamımıza nasıl sokabiliriz?

Bu soruların cevabının büyük bir kısmında DNA'mızın rolü vardır. DNA'mız genetik kodumuzun taşıyıcısıdır. Keşfedildiğinden beri -ben de okulda böyle öğrenmiştim- DNA'nın tek görevinin genetik kodun yardımıyla hücrenin merkezinde protein inşa etmek olduğu düşünülüyordu.

Çok şaşırtıcıdır ki, DNA'nın neredeyse %90'ının esas itibarıyla protein sentezlemek için değil, şimdi sıkı durun; iletişim için kullanıldığıdır. Rus bilim adamları Vladimir Poponin ve Peter Gariev, DNA'nın şimdiye kadar zannedilenden çok daha büyük bir anlam taşıdığını ispatladı.

DNA çevreyle iletişim hâlindedir.

Poponin ve Gariev, DNA'nın gönderici ve alıcı olarak görev yapabilmek için en uygun özelliklere sahip olduğunu ortaya çıkardı ve bu veri alışverişinin ne kadar iyi yapıldığını kanıtladılar. DNA'mız sadece bizimle değil, diğer insanların DNA'larıyla da iletişim içindedir. Hatta artık DNA'nın var olan her şeyle bağlantı kurmaya muktedir olduğu biliniyor.

Şimdi size bilimin diğer bir şaşırtıcı keşfinden bahsedeceğim;

Bizim DNA'mız ile diğer insanların ve canlıların DNA'ları arasındaki iletişim, bildiğimizden çok daha farklı bir şekilde gerçekleşmekte. Mekân ve zamanın ötesinde bambaşka bir boyutta. İşte bahsettiğimiz bu iletişim biçimini "Hiper iletişim" kavramıyla ifade ediyoruz.

Bu iletişimin en ilginç yanı ise, görünüşe göre hiçbir sınırın olmamasıdır. Ne mesafe ne de zaman, sorunsuz bir bilgi alışverişine engel yaratabilir. Zerre kadar bir gecikme bile söz konusu değildir. Atom saatleriyle bile bir gecikme saptanamamıştır.

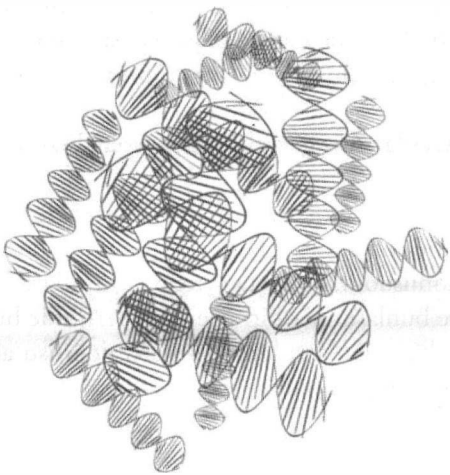
DNA, bu iletişimi gerçekleştirmek için özel enerji kanalları kullanır. Bu kanallar "Kurt deliği" olarak adlandırılır. Bu tanımı ilk defa Albert Einstein ve Nathan Rosen kullanmıştır, hem de 1935 yılında. Bu terim aynı mekânın iki tarafının bir tünelle nasıl bağlı olduğunu belirtmek için seçilmiştir. Kurt deliklerinin sayesinde kendisiyle rezonansa geçmek istediğimiz kişinin ne kadar uzaklıkta olduğunun önemi yoktur. Kişi yanımızda yatakta yatabilir ya da yerkürenin diğer ucunda, uykuda ya da uyanık olabilir. Yolladığımız her şey, aynı anda hiper uzaydaki bir tünel aracılığıyla, alıcımızın DNA'sı tarafından alınıp değerlendirilmek üzere hedefe ulaşacaktır. DNA'nın bu enerjiyi sadece almakla kalmayıp, kaydedeceğini de belirtelim. Demek ki DNA, bir yandan da bilgi deposu olarak işlev görür. Böylece içimizde muazzam bir veri tabanı oluşur.

Arzularımız gerçekleşmek üzere bizi nasıl bulur?

Artık aydınlık getirmemiz gereken tek nokta, bizimle etkileşime geçen enerjinin, bizi nasıl bulacağı konusudur. Sonuçta evrende milyarlarca DNA var ve bunların her biri enerji alışverişinde bulunuyor. Peki, evren arzularımızı, daha doğrusu arzulananı yolunu şaşırmadan bize nasıl iletir?

Bir yandan sürekli "yayındayız". Rezonans alanımızı durmaksızın pozitif ya da negatif düşüncelerimizle programlıyoruz. İstek ve amaçlarımızı koruduğumuz sürece, korku ve endişelerimiz içinde aynı şey geçerli, rezonans alanımız bizimle aynı titreşimde olanları bize çeker.

Diğer yandan ise hepimiz "kod" olarak adlandırdığımız genetik bir isme sahibiz. Kriminal teknik ve babalık testi ile ilintili olarak bu kavramı daha önce duymuşuzdur. Her bir hücrenin DNA'sı da, aynı parmak izi gibi, eşsizdir. DNA, başkalarıyla karıştırılması mümkün olmayan genetik bir parmak izi bırakır. İşte bu, enerji içinde geçerlidir. DNA'mızın enerji parmak izi, açık ve net bir adres bırakır.



Titreşim o kadar belirgindir ki, her zaman bizim için en uygun çözümü bulur. Aynı Anka'nın örneğinde olduğu gibi. "Doğru İstersen Olur!" isimli kitabımı tanıyan herkes, Anka'nın istek gücüyle, küçük oğlunun sağlığına kavuşmasını anlatan inanılmaz hikâyesini okumuştur. İşte size Anka'dan bir diğer şaşırtıcı hikâye;

Sevgili Pierre,

Öncelikle, bana "Doğru İstersen Olur!" adlı kitabını yolladığın için çok teşekkür ederim[6]. O zamanki hikâyemin sonucu olarak sana oğlumun şimdi tamamen sağlıklı olduğunu ve egzamadan eser kalmadığını söyleyebilirim.

Tatilden dönüşüm oldukça sıkıntılı oldu. Birkaç hafta karavanla İtalya'yı dolaşmıştık. Tatilimizin sonuna doğru uykuda soyulduk, para, kimlikler, belgeler, hepsi gitmişti.

Ertesi sabah soygunu fark ettiğimizde şaşkına döndük. Eşim sinirden çıldırmış gibiydi, benimse elimi kımıldatacak hâlim yoktu. Başıma daha önce hiç böyle bir şey gelmemişti! Park yerinde diğer tatilcilerden öğrendiğimize göre soyguna uğrayan tek aile bizdik. "Neden?"sorusu gittikçe büyüyordu. İçinde cep telefonum ve biraz da nakit paranın bulunduğu

çantamın, çocuk koltuğunun üzerinde açıkta olmasına rağmen ellenmemiş olması ise oldukça garipti.

Ben hemen, her şeyin düzelmesini diledim ve işler yoluna girmeye başladı. Kocaman karavanımızla polis karakoluna gittik. Park etmek mümkün değil! Çok nazik bir şekilde bizim için girişin hemen yanında büyük bir park yeri rezerve ettirildi, böylece sakin bir şekilde birer fincan kahve içebildik. Karakol tıklım tıklım dolu olmasına rağmen küçük oğlumuzla beklememiz için ön sıraya alındık. Bizimle ilgilenen memur, değerli eşyalarımıza tekrar kavuşacağımızdan umutluydu. Aslında ne kadar şanslı olduğumuzu, memur bize olay esnasında bayıltılıp bayıltılmadığımızı sorduğunda anladım. Bayıltıcı bir gaz o zamanlar dokuz aylık olan oğlumuz için kötü sonuçlar doğurabilirdi.

Olaydan bir gece önce, arkadaşlarımızdan bir mesaj almıştık. Tesadüf eseri bizden birkaç kilometre uzakta tatil yaptıklarını yazmışlardı. Arkadaşlarımızın yanına doğru yola koyulduğumuzda, oğlumuzun bebek çantasının bile çalındığını fark ettik. Çantayla birlikte içindeki pasaport, muayene defteri ve oğlumuzun ilk resimleri de gitmişti. Ağlamamak için kendimizi zor tutuyorduk. Çok bitkindim ve açlıktan ölüyordum ve tek isteğim sakin bir akşam geçirmekti.

Arkadaşlarımız bize sadece nakit yardımında bulunmakla

kalmayıp bizi akşam yemeğine de davet ettiler. Oğlumuzda oldukça çabuk bebek arabasında uykuya daldı ve böylece gerçekten sakin bir akşam geçirebildik (durumun elverdiğince tabii ki).

Tatil dönüşü posta kutusuna baktığımda bana yolladığın iki kitap geçti elime. O anda, bizim için gerçekten önemli olan her şeyi geri alacağımızı hissettim! Hele ki, seni bu kitabı yazmak için harekete geçiren şeyin, sana yazdığım oğlumun hikâyesi olduğunu okuduğumda ise, sanki birbirimize enerji topu atıyormuşuz gibi hissettim. Sen şimdi topu bana geri atmıştın.

"Neden?" sorusu bile o anda cevaplanmıştı. Eşim tatil öncesi uygun bir hırsızlık sigortası yaptırmak için muazzam bir enerji harcamıştı. Benim çantamın neden ellenmediğini sana açıklamama gerek yok tabii...

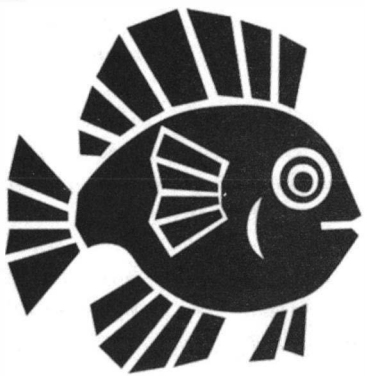
Sene sonuna doğru isteğimin neden hâlâ gerçekleşmediğini düşünüyordum. Eşim istek gücümle elde ettiğim şeyleri hâlâ kabul edemediği için, içten içe zaferini kutluyordu sanırım.

Birkaç gün sonra, tam oğlumuzun doğum gününden bir gün önce, Münih kayıp eşya bürosundan bir yazı geldi. Benim için zaten önemli olmayan nakit para dışındaki tüm eşyalarımız, en önemlisi de oğlumuzun resimleri bulunmuştu! Hatta çok değerli bir cüzdan bile bulunanlar arasındaydı.

İstemek işe yarıyor. Aslında çok garip değil mi? Eşim neden sürekli başarı hikâyelerimi sana yazdığımı soruyor. Cevabım hem eşim hem de senin için; minnettarlık!

"İstek gücüyle başarmak" ile ilgili çok fazla tecrübem yokken aklımda evreni canlandıramıyordum. Gözümün önüne gelemeyen bir şeye teşekkür etmem mümkün olmadığı için bütün minnettarlığımı sana yönelttim. Bugün evren hakkında daha çok şey biliyorum, ama yine de sana sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Sevgilerimle,
Anka



Bana söylersen, unuturum;
gösterirsen, belki hatırlarım;
ama yapmamı sağlarsan, öğrenirim.

LAOTSE

Afirmasyonlar Nasıl İşler?

Bugün ne düşünürsen,
Yarın o olacaksın.

BUDDHA

Doğru bir biçimde istemek, kendi kodumuzu yeniden programlamamız için çok uygun bir yöntemden başka bir şey değildir. İster olumlu afirmasyon yoluyla, ister telkinle, ister meditasyonla, istermiş gibi yapmakla ya da resimleme ile oluşan veriler DNA'mız tarafından alınır ve kaydedilir. Burada küçük bir hatırlatma yapalım; gerçek sınırlar sadece bizim beynimizdedir.

Bizi, olduğumuzu düşündüğümüz şey yapan, inançlarımızın gücüdür.

Sağlıkla ilgili istekte bulunmak, hastalığı inkâr etmek anlamına gelmez. Yapmak istediğimiz şey, kendimizi tedavi etme mekanizmamızı harekete geçirmektir. Resimleme yaparken, hastalığın yerine sağlıklı resimler koyarak; vücudumuza sürekli bir şeylerin ters gittiğini telkin etmek yerine, bu olumlu enerjinin vücudumuza yayılmasını sağlıyoruz.

Vücudumuz düşüncelerimizin verdiği en küçük uyarıdan bile etkilenir. Eğer iyileşeceğimize inanır-

sak, vücudumuzun kendini tedavi mekanizmasını harekete geçirebiliriz. İyileştikten sonra, bu, birçok kişiye mucize gibi gelse de aslında değildir. Sonuçta bu sadece düşüncemizin ne derece kuvvetli olduğunun kanıtıdır.

Biraz sonra okuyacağınız hikâye, toplanmış ve hedefe odaklanmış enerjinin ne derece kuvvetli olabileceğinin çok çarpıcı bir örneğidir:

Sevgili Pierre,

İstek gücüm ve daha da önemlisi bunun sonucu ulaştığım başarılar, dilden dile tüm çevreme yayılmıştı. Bir gün, bir arkadaşım perişan bir hâlde beni aradı. İstek gücüm sayesinde birçok başarıya ulaştığımı bilmesine rağmen bunun işe yaradığına bir türlü tam ikna olamamıştı. Bu zor gününde yardımımı istedi.

Bana, gayet sağlıklı olan annesinin, birkaç dakika içinde nasıl "kötürüm" olduğunu anlattı. Omurgasında oluşan bir kan pıhtısı alt hareket mekanizmasındaki sinirleri sıkıştırmıştı. Yani bir dakika içinde bacaklarını hareket ettiremez, yürüyemez hâle gelmişti. Hemen helikopterle hastaneye getirilmiş ve ameliyata alınmıştı. Doktorlar daha kötü bir şey olmasını önlemeye çalışmışlar, ameliyat çok uzun sürmüştü.

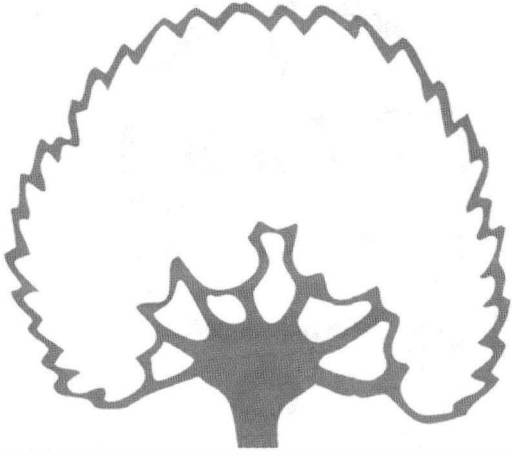
Arkadaşımın annesi narkozdan kalkar kalkmaz, ameliyatın başarılı olup olmadığına kesin açıklık getirmesi beklenen birkaç test yapılmıştı. Doktorun söylediğine göre ameliyatın hemen sonrasında bacaklarda bariz bir kıpırdanma hissedilecekti. Ama hiçbir şey olmamıştı, operasyondan günlerce sonra bile. Doktorlar, ameliyatın üstünden bu kadar zaman geçtikten sonra olumlu bir gelişme olmayacağını; hastanın, hayatının geri kalanını tekerlekli sandalyede geçireceği fikrine alışması gerektiğini söylemişlerdi. Arkadaşımın sinirleri çok yıpranmıştı, annesinin psikolojik durumundan bahsetmeme gerek yok sanırım.

Arkadaşımın telefonundan sonra annesinin durumuna çok üzülmüş, olanlardan çok etkilenmiştim. Başta arkadaşımın benden ne istediğini ben de anlamamıştım, sonra arkadaşım aniden annesinin tekrar yürüyebilmesi için istek gücümü kullanmamı rica etti. Sonuçta, oğlumun sağlığıyla ilgili de başarıya ulaşmıştım. Arkadaşım haklıydı ve ben ona isteğimi hemen o gün evrene yollayacağıma dair söz verdim. Telefon görüşmemiz bittiğinde saat tam 15.30'u gösteriyordu. Hemen isteğimi evrene gönderdim. Saat 19.30'da arkadaşımdan bir mesaj aldım; hastanede olduğunu yazıyordu. Annesi ona gururla sağ ayağını oynatabildiğini göstermişti!

Şaşırmamıştım bile, zira istemenin sınırsız bir gücü olduğunu biliyordum...

Bugün, felç başlangıcından on dört gün sonra, arkadaşımın annesi bacaklarını baldırlarına kadar hissedebiliyor. Şu anda rehabilitasyonda ve her gün ilerlemeler kaydediyor. Doktorların beklentilerinin aksine!

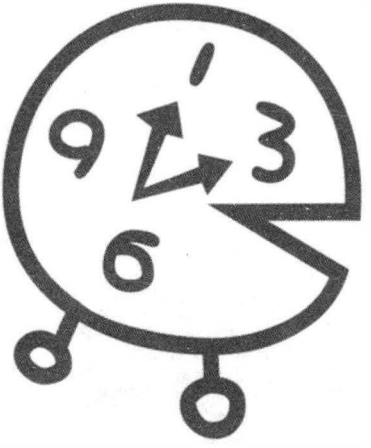
Monika



Bilim,
doğanın son bilmecelerini çözemez.
Çünkü biz o bilmecenin bir parçasıyız.

MAX PLANCK

Düşünce Gücümüzle Yeni Bir Gelecek Oluşturabilir miyiz?



Zaman hiç de göründüğü gibi değildir. Sadece bir yöne doğru hareket etmez ve gelecek, geçmişle aynı anda mevcuttur.

ALBERT EINSTEIN

Düşünce gücümüz sayesinde geleceğimizi etkileyebilir miyiz? Kesinlikle evet! Bunu yapabiliriz, hem de tahmin ettiğimizden daha fazla. Kuantum fizikçilerinin yaptığı nefes kesici bir buluş, hayatımızı her an tamamen değiştirebileceğimizi ve istediğimiz her şeyi gerçekleştirebileceğimizi, bize bir kez daha gösterdi.

Bildiğimiz gibi düşünce gücümüzle enerji yaymaktayız. Tabii ki sadece biz değil, diğer bütün insanlarda aynı şekilde enerji gücü yaymakta. Aynı titreşimdeki enerjiler birbirlerini çektikleri için tıpkı bizim diğer insanları ve olayları kendimize çektiğimiz gibi başka insan ve olayların da bizi çekiyor olması doğaldır. Buradaki tek koşul, iki enerjinin birbiriyle uyumlu olması yani titreşimlerinin birbirine yakın olmasıdır.

Bu arada kuantum fiziği, kuantum dalgası denilen şeyin, örneğin düşünce ve inançlarımızın, sadece fiziksel olarak yayılmakla kalmayıp zaman içine de yayıldığını bulmuştur. Yani inançlarımız sadece yer değil, zaman da değiştiriyorlar (zaman dalgaları). Demek ki "normal kuantum dalgası" diye adlandırdığımız, geçmişten geleceğe giden kuantum dalgaları var.

Bunun dışında, bir de "birleşik karmaşık dalgalar" olarak adlandırdığımız gelecekten geçmişe yayılan dalgalar vardır! Hayret verici değil mi? Ama gerçek. Geleceğe yayılan dalgalar "teklif dalgası", geçmişe geri dönen dalgalar ise "eko dalgası" olarak adlandırılır.

Eğer bu iki dalga karşılaşırsa, yani gelecekten gelen bir eko dalgası, bizim yolladığımız bir teklif dalgasına rastlarsa, bu durumda dalgalar birbirlerini modüle ederler ve ikisinin ortak ürünü olarak ortaya "olay ihtimali"[7] dediğimiz şey çıkar.

Kuantum fiziğine göre, "Bir olayın gerçekleşmesi ihtimali, geçmişten gelen bir teklif dalgası ile gelecekten gelen uygun bir eko dalgasının buluşması sonucu ortaya çıkar."[8]

Bunu daha iyi anlayabilmek için, bütün bu anlattıklarımızı bir faks cihazının çalışmasına benzetebiliriz; bir faks yolladığımızda öncelikle bizim cihazımız karşıdaki cihazla bağlantıya geçer ve bazı kontrol

sinyalleri alışverişi yaparlar. Veri alışverişi ancak cihazlar uygun bir aktarım platformunda buluştuktan sonra gerçekleşir. İşte geçmiş ve gelecek, buna benzer bir şekilde haberleşir ve eşleşen sinyallerin karşılaşması durumunda, gerçekleşmesi muhtemel olan bir olayı meydana getirir, yani yaşanan bir şimdiki zamanı. Bu, şu anlama gelir: "Sadece geçmiş geleceği değil, aynı zamanda gelecek de geçmişi etkiler!"[9]

Aklımız bunu idrak etmekte biraz zorlanabilir, çünkü şimdiye kadar hep zamanın geçmişten geleceğe, doğrusal bir biçimde ilerlediğini düşünmüştük. Şimdiyse bunun tam tersinin de mümkün olması, aklımız için şaşırtıcı. John G. Cramer'in hipotezi birkaç kez doğrulanmakla kalmamış, ayrıca kuantum fiziğinin içindeki bazı tezatların açıklanmasını da mümkün kılmıştır. Demek ki;

Gelecek de en az geçmiş kadar gerçektir.

Gelecek, dışarıda bir yerlerde, çoktan beri mevcut. Aksi hâlde geçmişe, yani bizim şimdiki zamanımıza, dalgalar yollaması mümkün olmazdı. Senin geleceğin de şu an, şu saniyede mevcut. Ama yine de geleceğinin akışı önceden belirlenmemiş, zira geleceğin çeşitli mahiyetlerini seçme imkânına sahibiz. Daha da açıkçası, en yeni bilimsel araştırmalara göre gelecek zaten var olduğu için, kendimize aralarından uygun olan birini seçme şansına sahibiz.

Ama bu nasıl oluyor? Eğer geleceğimiz şimdiden var ise biz onu nasıl yönlendirebiliriz? Acaba içeriği henüz kesin belirlenmedi mi? Hayır, zira geleceğimiz şu an mevcut ama sayısız versiyonlar hâlinde. Bugünkü bilimsel bulgular, John G. Cramer'in çarpıcı buluşunu yaptığı 1980 yılına göre oldukça ileri durumda. O zamanlar, sadece tek bir realite olduğu düşünülüyordu. Buna bağlı olarak da bir olası gelecek varsayılıyordu. Ama artık birbirine paralel birçok farklı realitenin eş zamanlı var olabileceği biliniyor.

İşte şimdi durum, istek enerjimiz açısından ilginçleşiyor.

• Zaman bizim algıladığımız gibi doğrusal işlemiyor, her şey eş zamanlı gerçekleşiyor.
• Demek ki geçmiş, şu saniyede vuku buluyor.

Aynı, şimdiki zaman ve gelecek gibi.

Tabii ki bilincimiz, sadece bir tek zaman algılıyor. Farklı bir şey tanımıyoruz. Bu şaşılacak bir şey değil, sonuçta duyularımız çok sınırlı. Bütün ışık yelpazesinin sadece %8'ini algılayabiliyoruz. Geri kalan %92'lik gerçeği, aynı şekilde bizi çevrelemesine rağmen algılayamıyoruz. Aslında var olduğu hâlde tamamen yok sayıyoruz. Kendi ölçü aletimiz, biz olduğumuz için ve bu aletin kapasitesi çok sınırlı olduğu için bunu anlayamıyor ve reddediyoruz.

Ama yine de etrafımız hiç tanımadığımız diğer enerji, titreşim, dalga ve bilgilerle çevrili.

Bildiğim tek şey hiçbir şey bilmediğimdir.

SOKRATES

Bu görüş çok eski olmasına rağmen yine de günümüze kadar anlamını korumuştur. Cenevre'de bulunan dört milyar avro maliyetli bir araştırma kuruluşu olan Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi'nin (CERN)[10] yönetici araştırmacılarından biri, bir televizyon röportajında, biz modern insanların bizi çevreleyen gerçeklerin sadece %5'ini algılayabildiğimizi, diğer %95'lik kısımdan, sahip olduğumuz tüm teknik imkânlara rağmen habersiz olduğumuzu belirtmiştir. Oysaki çözemediğimiz tüm sorularımızın cevabı, işte bu kavrayamadığımız % 95'lik kısımda bulunmaktaymış.

Aynı araştırmacı, İsviçre'deki bu araştırma merkezinin kuruluş amacının, gerçeğin hiç olmazsa % 1'lik bir kısmına daha ışık tutabilme ümidi olduğunu söylemiştir. % 1'lik daha fazla bilgi için dört milyar avro!

Eğer dünyayı Tanrı yarattıysa,
en büyük endişesi
bizim onu anlayabilmemiz
değildi şüphesiz!

ALBERT EINSTEIN

Demek ki, hiçbir şey bilmediğimizi kabulleniyoruz, aslında. Gerçeğin büyük bir kısmı bize kapalı kalacak. Ama bu onun varlığı gerçeğini değiştirmez. Nasıl olduğunu anlamasak bile algımızın ötesindeki bu kısım, bizi etkiliyor. Zaman da böyledir işte. Zamanla alakalı olarak da gerçeğin sadece çok küçük bir kısmını anlayabiliriz. Duyularımız ve bilincimizle sadece şimdiki zamanı algılıyoruz. Buna rağmen artık geçmiş ve geleceğin de şu saniyede mevcut olduğu biliniyor, aslında burada kullanılan saniye sözcüğü sadece bir konstrüksiyondur, zira bizim anladığımız anlamda zaman diye bir şey olmadığı için, saniye de yoktur.

Doğrusal zaman akışı, bizim kendi zihnimizde yarattığımız bir kurgudur sadece.

- Zaman doğrusal değildir. Her şey eş zamanlı meydana gelir.
- Her şey eş zamanlı gerçekleştiği için, gelecek geçmişimizi etkileyebilir.
- Bir değil, sayısız gerçeklik vardır.

Birden çok gerçeklik var olduğu ve her şey aynı anda gerçekleştiği için, doğal olarak gelecekten

gelen birçok eko dalgası bize etki etmektedir. Böylece, geçmişimizden veya bugünümüzden yola çıkarak gelişecek birçok gelecek seçeneğinin kapıları bize açıktır. Esasen bugünümüz, geçmişte yolladığımız teklif dalgalarının sonucunda şekillenmiştir. Bunu, finalini kendi belirlediğimiz bir filmde rol alışımız gibi düşünebiliriz. "Mutlu Son" bizim elimizde.

Bütün gelecek olasılıkları geçmişe sinyal yollarlar ve bunlar bizim teklif dalgalarımızla karşılaşırlar.

Ama bu karşılaşan dalgaların hepsi, birbiriyle uyumlu değildir ve rezonansa geçemezler. Teklif ve eko dalgalarının modülasyona geçebilmesi, bu iki dalga biçiminin çok benzer olmasını gerektirir. Ancak o zaman bir transaksiyon, yani geçmişimizle çok sayıdaki gelecek ihtimallerinden biri arasında bir bağlantı oluşur ve bir olayın gerçekleşmesi ihtimali kuvvetlenir.

Peki, gelecekten gelen dalgaların kaynağı nedir?

En tanınmış fizikçilerden biri olan Fred Alan Wolf, şu sonuca ulaşmıştır; bilerek ya da bilmeyerek enerji yayan herkes, (burada algılananlar, düşünceler ve inançların tümü kastedilmiştir) geleceğe teklif dalgaları yolladığı gibi, aynı zamanda geçmişe de dalgalar yollar.

Burada söz konusu olan, tabii ki bir tek dalgadır. Bu dalga, kürevi bir şekilde hem fiziksel olarak hem de zamanda yayılır. Bununla aynı anda gelecekten de eko dalgaları yollanır. Demek ki gelecekte oluşacak olaylar, günümüze eko dalgaları yolluyor. Geleceğin sayısız versiyonları ve bu versiyonlarında sayısız olasılıkları geçmişe, yani bizim bugünümüze eko dalgalarını yollar.[11]

Bizden yayılan teklif dalgaları, yüksek bir gerçekleşme ihtimali oluşturmak için gelecekten gelen eko dalgaları arasından kendileriyle aynı titreşimde olanları ararlar.

Yaydığımız enerji, değişik gelecek şekillerinin hepsini test ederek aralarından dalga biçimi teklif dalgamıza en uygun olan gelecek ile bağlantı kurar.

Teklif dalgamız tüm geleceğimizi dolaşır. İster bir saniye sonrası, ister bir ya da on yıl sonraki olaylar olsun, tüm olasılıklar tek tek kontrol edilir.

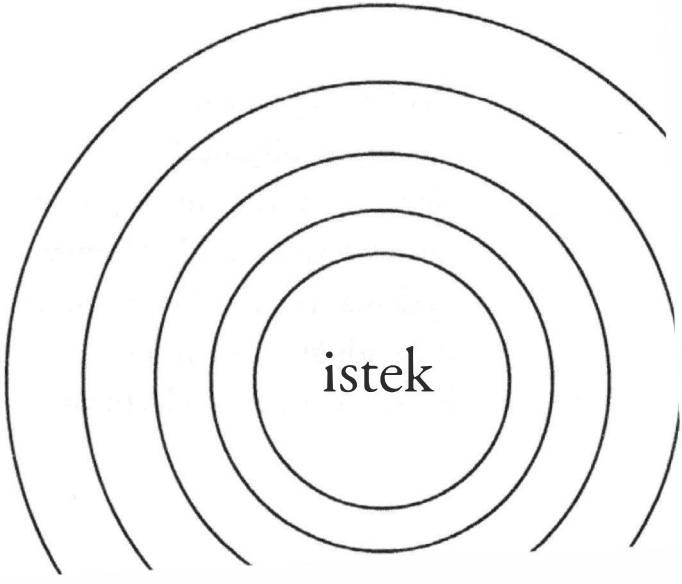
Bu aşamada kuantum fiziği şu fenomeni keşfetmiştir: Gelecekteki olay, zaman açısından ne kadar yakındaysa, rezonans da o kadar nettir. Bu şu anlama gelir; "Gelecekte gözlediğim bir olay zaman açısından bana ne kadar yakınsa, o olayın gerçekleşip gerçekleşmeyeceği kararı o kadar kesindir."[12]

Yakın gelecekteki bütün olayları, bugünkü bilincimiz belirler.

Beklenen olaylar uzun vadede gerçekleşecek türden ise, bu durumda rezonans netliği azalsa da, şu anki bilincimiz geleceğe belirgin bir şekilde yön verir. Enerji yayan çok sayıda bilinç hâli bulunduğu için bunların tüm olasılık ihtimalleri ile irtibata geçebi-

liriz. Bunu, teklif dalgalarımızın eko dalgalarıyla bağlantı kurarak, gerçekleşme ihtimali meydana getirmesi şeklinde yaparız. İşte burada "istemek" konusuna varıyoruz. Zira istemek, birçok ihtimalden birini yaşamımıza çekmekten başka bir şey değildir.

• Bir şey istediğimizde, bu doğrultuda bir teklif dalgası yolluyoruz.
• Bu dalga, bir eko dalgasıyla irtibata geçiyor.
• Bir gerçekleşme ihtimali meydana getirebilirsek isteğimizin gerçekleşmesi için en uygun şartları sağlamış oluyoruz.



İç âlemimizde sahip olduğumuz her şey, dış âlemde de karşımıza çıkacaktır.

Zira dış dünya her zaman iç âlemimizi yansıtır.

Ancak bilincimizi hedefe yönlendirirsek yaşamımızda sahip olmak istediğimiz şeylerle etkileşime geçebiliriz.

Eğer istediğimiz sonuçlara ulaşmak istiyorsak; düşüncelerimizi, duygularımızı ve inançlarımızı gözlemleyerek yönlendirmeye başlamalıyız, zira hissettiğimiz ya da düşündüğümüz her şey, bir rezonans alanı oluşturur.

Düşünce Gücümüzle Maddeye de Etki Edebilir miyiz?

Biz, düşündüğümüz şeyiz.
Benliğimiz düşüncelerimizle oluşur.
Düşüncelerimizle dünyayı şekillendiririz.

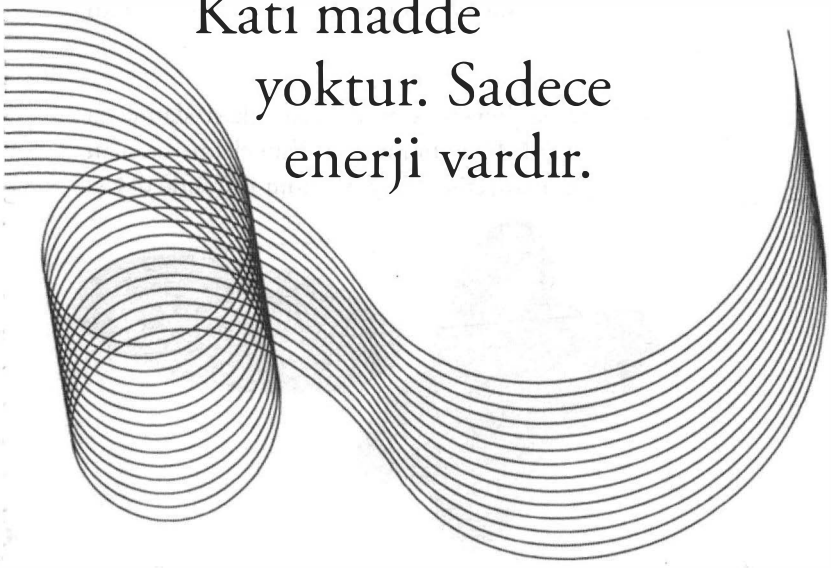
BUDDHA

Geçtiğimiz bölümlerde, kalbimizden yayılan enerjinin ne kadar güçlü ve kudretli olduğunu okudun. Rezonans alanımızın benzer titreşimdeki bir alana ulaşmasında ne zamanın ne de uzaklığın bir rolü olmadığını öğrendin. Ve artık düşünce gücünün, hem kendi DNA'mızı hem de yabancı DNA'yı değiştirebildiğini biliyoruz.

Bu buluşlar çok şaşırtıcı olmakla kalmayıp yaşamımıza ve istek gücümüze tahmin ettiğimizden çok daha fazla etki eder. Zira kalbimizden yayılan bu güçlü enerji, sadece vücudumuzu değil, maddeyi de değiştirmeye yetebilecek kadar kuvvetli olabilir.

Bunu daha iyi anlayabilmek için rotamızı kısaca atomların diline çevirmeliyiz. Uzun zamandır tahta tozu yutmamış veya "Modern fizik" hakkında bir kitap okumamış herkesin hafızasında, hâlâ atomun eski mekanik yapısı vardır. Buna göre atomun bir çekirdeği ve bu çekirdeğin etrafında dönen elektronlar ve protonlar bulunur. Yani bu modelde, katı parçacıklar vardır. Hâlbuki bu görüş çoktan eskimiştir. Parçacıkların birbiri etrafında döndüğünü varsayan ve minyatür bir güneş sistemini andıran bu mekanik tablo, yeni edinilen

bilgiler ışığında değişmiştir. Artık söz konusu olan şeyin parçacıklar değil, farklı bölgelerde oluşan yoğun enerji olduğu biliniyor. Zira elektron ve protonlara ya da atomun çekirdeğine ne kadar yaklaşırsak ve onları ne kadar titizlikle araştırırsak, onlar da o ölçüde dağılıyor. Bu yoğun katı parçacıklar sadece enerji girdaplarından ibarettir. Atomun fiziksel yapısı yoktur. Daha çok, kendi etrafında dönerek enerji yayan bir topaca benzer. Bu enerji topaçları "kuark" veya "foton" olarak adlandırılır.

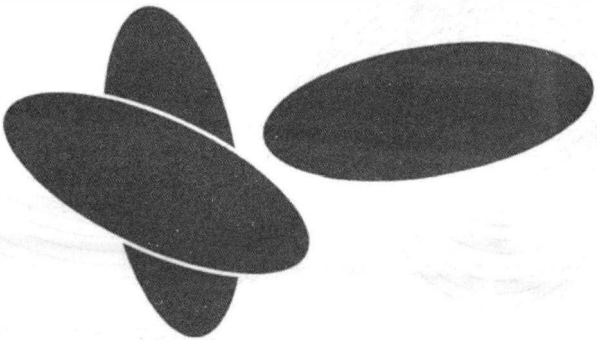


Bu enerji, elektromanyetik alanlardan meydana gelir. Şimdi ilgimizi kalbimizin yaydığı enerjiye yöneltelim. Zira söz konusu olan hep aynı enerji alanıdır; bir atomun enerjisini meydana getiren güç alanı, bizim düşüncelerimiz vasıtasıyla beynimizde veya his ve inançlarımızla kalbimizde oluşan güç alanıyla aynıdır.

Atomlar değiştirilebilir.

Bu fenomeni, ilk olarak 1896 yılında Pieter Zeeman bulmuştur. Zeeman, manyetik gücün gerçekten de maddenin dokusunu değiştirebileceğini keşfetmiştir.

1913'te ise Johannes Stark, elektriksel alanın da atomu etkilediğini bulmuştur. Yani elektriksel alan da, tıpkı manyetik alan gibi, atom üzerinde değiş-



tirici bir etkiye sahiptir. Kuantum fiziğinin sayısız denemeleri ve araştırmaları sonucunda ulaşılan netice; elektriksel veya manyetik alanı değişen atomun kendini değiştirdiğidir. Bu, atomun esasının ve böylece madde olarak ifade ettiği şeyinde değiştiği anlamına gelir.

Artık, kalp gücümüzün, atoma etki edebilecek kadar güçlü olduğunu biliyoruz. Demek ki gerçekten dünya üzerindeki tüm atomları değiştirebiliriz. Hem de zaman ve mesafenin hiçbir rolü olmaksızın.

Tabii ki bu harika bir şey. Zira şu dakika itibarıyla, çevremize direkt olarak etki edebildiğimize, sadece inanmakla kalmıyoruz; bilim de bunu bize teyit ediyor.

Belki artık yavaş yavaş isteklerimiz için ne kadar güçlü bir anahtarı elimizde tuttuğumuzu anlıyoruz. Bu yöntemle "en imkânsız" şeyler bile gerçekleşebilir. Bunlar mantığımız için belki de hâlâ "açıklanamayan mucize"ler. Ama bilim ve spirütüel liderler için tüm bunlar bilmece olmaktan uzun zaman önce çıkmıştır.

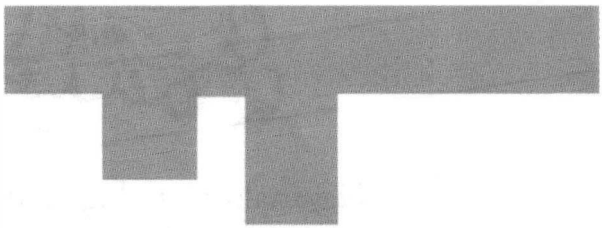
Sevgili Bay Franckh,

Bugün inanılmaz bir şey oldu. Birkaç haftadır bir ev satın almayı planlıyoruz. Bunu için hisse senetlerimizi satmak zorundaydık. Dün, borsadaki sallanmayla, bir şok yaşadık! Bütün hisse senetleri düşmüştü. Bütün gece gözüme uyku girmedi. Sürekli, istediğimiz evi alamayacağımızı düşünüyordum, ama sonra bu duruma karşı istek gücümü kullandım ve hisse senetlerimizin satıştan önce tekrar çıkmasını istedim. Zihnim, bütün gece, bu fikirle meşguldü.

Ertesi gün eşim beni aradı ve Volkswagen hisse senetlerinin belirlenemeyen sebeplerden dolayı çıktığını söyledi. Bir saatin içinde hisse senetlerini beş bin avro kârla satabilmiştik. Hisse senetleri aynı günün akşamına tekrar düşmüştü.

Sevgiler ve teşekkürler!
Petra

En derin inancının ne olduğunu bulduğun anda, sana hayattaki tüm kapıları açacak anahtarı eline aldın demektir.



Her Şeyle ve Herkesle Yakın Temastayız

Hayattaki mutluluğun, düşüncelerinin niteliğine bağlıdır.

Kalp enerjimiz, DNA'larımız ya da düşünce gücümüzün kaynağı olan beynimizle dışarıya sürekli sinyaller yollarız (isteyerek ya da istemeyerek). Yolladığımız sinyaller diğer insanların enerjileriyle buluşur. Eğer bu enerjiler bizim enerjimizle aynı rezonans alanı içinde bulunuyorlarsa bizim enerjimizle birlikte titreşmekten başka bir alternatifleri yoktur. Aksi takdirde enerjimiz onlara tesir etmez. Tabii ki bu arada aynı titreşimde olduğumuz diğer enerjiler de bizi çeker. Sürekli bir alıcı ve verici olmamız durumu vardır.

Diğer insanlarla aramızdaki bu bağ sayesinde, hayat oyununda, elimizdeki kartları yeniden karabiliriz. Zira bu bağ sayesinde, hayatımızdaki her şeyi değiştirme imkânına sahibiz. İster gerçek, sevgi dolu bir birliktelik, şifa veya dostluk arayalım; ister maddi açıdan tatmin olmak isteyelim, hepsini elde edebiliriz. Her şeyle ve herkesle bağımız olduğu için, düşünce ve inançlarımızla içimizde oluşturduğumuz rezonans alanımız, başkalarının rezonans alanlarını da titreşime geçirir.

Eğer bu hünerimizi iyi kullanırsak, yaşamımızı isteklerimiz doğrultusunda yeniden değerlendirme

imkânına sahibiz. Bunu yapabilmek için hiçbir şüpheye ve yetersizlik duygusuna izin vermeden, inanç ve düşüncelerimizin gerçek içeriğini tanıyıp onları isteklerimiz doğrultusunda yönlendirmeyi öğrenmemiz şarttır.

Önemli olan daima içimizdeki inançtır.

İster hastalıkların iyileşmesi, ister olağanüstü başarılar olsun; inandığımız ve sıkça düşündüğümüz her şey, hayatımızda tezahür eder. İnandığımız her şey gerçekleşir. Doğal olarak, eğer korkularımıza enerji sarf edersek, onlar da gerçekleşecektir.

Söz konusu olan ister korkularımız ister en derin arzularımız olsun, gerçekliklerimizin kaynağını her zaman inancımızın sebebiyet verici gücünde aramalıyız. Zira Rezonans Kanununa göre umut ettiklerimizi ya da korktuğumuz şeyleri hayatımıza çeken bu güçtür.

Her şey düşündüğün gibi olacaktır.

HZ. İSA[13]

Ne kadar çok,
Çevremizden izole edildiğimize,
Olaylar karşısında çaresiz olduğumuza,
Kurban olduğumuza,
Her şeyin tesadüfler sonucu olduğuna ve
hayatımızın bir dizi kaotik karışıklıktan meydana
geldiğine,
Yaşamın adaletsiz olduğuna,
Hastalıklara karşı hiçbir şey yapamayacağımıza,
Hayattan alacak hiçbir şeyimizin kalmadığına,
Talih ve talihsizliğin rastgele dağıtıldığına,
Bedenimizin bize yabancı olduğuna,
Yaratıcılığımız üzerinde hiçbir etkimiz
olmadığına,
İnanırsak, bu ürkütücü hayata o kadar çok
yaklaşacağız.

Bununla birlikte hepimiz, içimizde uyuyan güçten uzaklaşarak, tanrısallığımızdan koptuğumuz için bir boşluk ve yalnızlık hissederiz. Bu yalnızlıktan kurtulmaya çabalamamıza ve hayatımızı yüzeysel şeylerle doldurmamıza şaşmamak lazım. Bizi derinden etkilemeyen ve asla mutlu edemeyecek hedeflerin peşinde koşmamızın sebebi de budur. Yaratıcılığımızdan uzaklaştığımız ve evren üzerindeki gücümüzü reddettiğimiz sürece hayat anlaşılmaz ve görünürde tesadüfi olaylarla üzerimize gelecektir. Lakin burada da yaşamımızı bu şekilde yönlendiren yine biziz. Acı acı yakındığımız bu durumu, biz meydana getiriyoruz. Dünya üzerindeki hiçbir şey, bu enerji olmadan mevcudiyetini devam ettiremez.

Rezonans Kanunu her zaman "evet" der. Seni inançlarında daima haklı çıkarır.

Enerji, işin ahlaki kısmıyla ilgilenmez. Enerji sadece senden gelen sinyallere cevap verir. Peki bu, sonuç itibarı ile ne anlama gelir? Cevap umut vadediyor;

Kendi oluşturduğumuz bu dünyayı, her an değiştirebiliriz.

Yapmamız gereken tek şey, bakış açımızı biraz değiştirmek, o kadar. İşe, günlük hayatımızı daha farklı gözlerle değerlendirmekle başlayabiliriz, mesela. Çözüm; her şeyden önce, çevremizdeki her şeyle ne şekilde bağlantılı olduğumuzu anlamamız ve istediğimiz şeyleri hayatımıza çekebilmek için rezonans alanımızı nasıl değiştirebileceğimizi kavramamızda gizlidir.

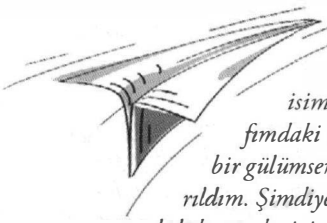
Kendimizi dünyadan kopuk olarak düşüneceğimize; kendimizi onun bir parçası olarak gördüğümüz anda, tüm istek ve arzularımıza kavuşma yolunda ilk önemli adımı attık demektir. Şu andan itibaren olumsuz düşüncelere dalmayacağız. Zira artık bu düşüncelerin de başka şeylerle iletişime geçen bir rezonans alanı oluşturduğunu ve hayatımıza istemediğimiz bir yön verdiğini biliyoruz.

Çevremizle ne şekilde iletişimde olduğumuzu anladığımız anda evrendeki en büyük gücün kapıları bize açılır.

Eğer inanç kalıplarımızı, bize yüklenen eski inanışlarımızı ve kendi hakkımızdaki düşüncemizi değiş-

tirirsek, şimdiye kadar bizim negatif enerjimizle aynı frekansta olan olayların ve insanların bizimle titreşmesini engelleyeceğiz, yani onları hayatımızdan çıkaracağız. Bunun yerine pozitif düşüncelerimizle titreşime geçirdiğimiz yeni tecrübe ve boyutları kendimize çekeceğiz

Bir avukatla sekiz buçuk sene, ta ki o malum güne kadar, hukuk mücadelesi yaşayan Maria'nın hikâyesi bu düşünce değişimini çok çarpıcı bir şekilde gözler önüne seriyor bence:



Bir arkadaşım için hediye arayışı içindeydim. O sırada "Doğru İstersen Olur!" isimli kitabınız gözüme ilişti. Etrafımdaki her şeyi unutmuştum ve kocaman bir gülümsemeyle sevinç içinde dükkândan ayrıldım. Şimdiye kadar hiç hissetmediğim bir mutluluk vardı içimde, zira sonunda problemimin çözümünü bulmuştum!

Problemim ne mi? Bir avukata dava açma cüretinde bulunmuştum. Hukuk mücadelemiz, dile kolay, tam sekiz buçuk sene sürmüştü. İlk duruşmayı kazanmıştım aslında ama karşı taraf bunu kabul etmek istemiyor ve yapması gereken ödemeyi yapmıyordu.

Bense vazgeçmek niyetinde değildim tekrar dava açmakta ısrar ettim. Davam Asliye Mahkemesinde görülecekti ve böylece bitmek bilmeyen yıpratıcı bir dönem başlamış oldu! Yaşadığım korkulardan bahsetmiyorum bile.

Sonra birdenbire bana coşkuyla gülümseyen bu istek kitabı çıktı karşıma...

Hemen kitaptaki tüm uygulamaları hayata geçirdim. Çok şükür "iyi"ye inanmakta hiç zorluk çekmem. Ne demişler; "En son umut ölür."

Mahkeme günü geldiğinde, içimde daha önce hiç hissetmediğim bir sükûnetle, arabaya oturdum. Yola çıktım ve sürekli inanç cümlelerimden oluşturduğum şarkıları söylüyordum. Tek kelimeyle mutluydum. Avukatım, karşısında beni bu kadar sakin bulunca, çok sevindi. Ona öylesine derin bir inançla kazanacağımızı söyledim ki şaşkınlıktan kalakaldı. Daha sonra her şey çok çabuk gelişti. Kırk dakika içinde her şey olup bitmişti. Artık kutlayacak bir başarımız vardı. Kafamda tasarladığım yüz kırk bin avroluk tazminatı kuruşu kuruşuna aldım! Yaşasın! Karşı taraf temyize bile gitmedi.

Kitabınızda verdiğiniz taktikler için size en içten teşekkürlerimi sunuyorum!

Maria

Maria, zerre kadar şüphe duymadan başarısına inandı ve bu enerjisini evrene yolladı. İnançlar beş bin katı bir güçle yayıldığı için başarının gelmesi kaçınılmazdı. Hem de akıcı, kolay ve rahat bir şekilde.

İstemeye başlamadan evvel,

öncelikle yaşamının hangi yönde
ilerlemesini istediğine karar vermelisin.
Karar verirken bütün kapıların sana açık
olduğunu hatırlatmak istiyorum, bütün.
O hâlde, önce kim olmak
istediğini bir düşün.
Daha sonra,
şu anda kim olduğunu belirle.
Eğer bu iki şahıs arasında
büyük fark varsa,
o zaman dikkatini hemen olmak
istediğin kişiye odaklamalısın.
Olmak istemediğin kişiyle daha fazla vakit
harcamamalı, kendini onunla
özdeşleştirmekten vazgeçmelisin.

Rezonans Kanunu

• Her şeyi birbirine bağlayan bir enerji alanı mevcuttur.

• Bu enerji alanı, bizim rezonans alanımızla iletişim hâlindedir.

• Rezonans alanımızı, duygularımızın diliyle, düşüncelerimizin enerjisiyle ama öncelikle inançlarımız vasıtasıyla oluştururuz.

• Bahsettiğimiz bu alanı, kalp auramızla, DNA'larımız aracılığıyla ve düşüncelerimizin gücüyle yayarız.

• Aynı, zaman gibi mesafenin de rezonans alanı için hiçbir önemi yoktur.

• Rezonans Kanunu sayesinde her şeyle ve herkesle yakın temastayız.

• Bizimle uyumlu titreşen her şey ve herkes, ister istemez etkimiz altına girer.

• Bizimle uyumlu titreşen her şey, karşı koymaksızın hayatımıza çekilir.

• Aynı şekilde biz de aynı frekansta titreştiğimiz diğer rezonans alanlarının çekimine gireriz.

2. BÖLÜM

İSTEKLERİMİZLE REZONANSA GEÇEBİLMEK İÇİN ETKİLİ YOLLAR

Sen Hangi Rezonans Alanlarında Bulunuyorsun?

Düşüncelerine dikkat et,
Onlar yapacaklarının başlangıcıdır.

ÇİN ATASÖZÜ

Kitabın bu bölümünde "İstemek" konusunun uygulama kısmını ele alacağız. Burada, doğru istek enerjisini oluşturabilmen için gerekli açıklamalar ve alıştırmaları bulacaksın. İstediğin enerjiyi yayabilmen için gerekli şeyin, doğru rezonans alanını oluşturmak olduğunu bilmelisin. Bunu başardığın anda, dünyada istediğin her şeye ulaşabilirsin.

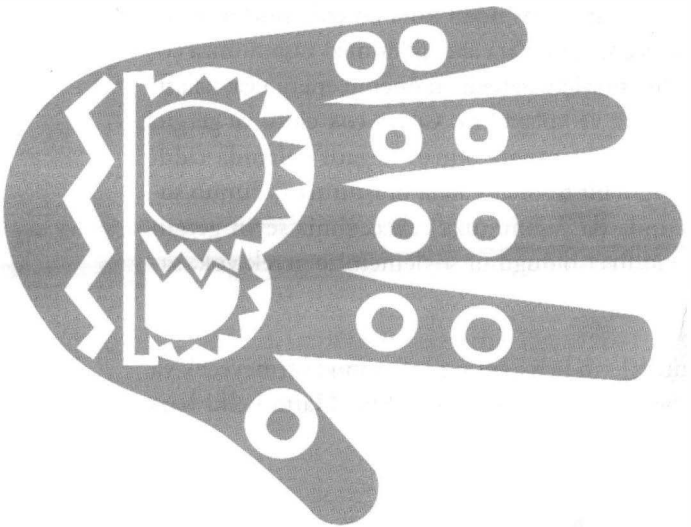
İsteklerimizle rezonansa geçebilmek için önümüzde birçok imkân vardır. İlerleyen bölümlerde bana en kolay gelenlerini ve benim için geçmişte en etkili sonuç verenlerinden bazılarını tanıtacağım.

Sen, bunların arasından sana en çok mutluluk vereni seçebilirsin. Zira istediklerimizi yaşamımıza çekebilmemiz için gerekli en önemli enerji taşıyıcıları, mutluluk ve kolaylıktır. Olaya çok ciddi ve gergin girersek eğer, otomatikman negatif anlamda ciddi ve gergin bir rezonans alanı oluştururuz. Bunun sonucunda da yaşamımıza çekeceğimiz şeyin gergin bir ciddiyet olduğunu söylememize gerek yok, sanırım.

Yöntemlerin hepsi bir çırpıda sonuç vermeyecek ya da hemen favorin olmayacaktır. Hatta belki bazı

tekniklerde içinden gelen bir direniş, hüzün ya da şüphe hissedeceksin. Veya inanç cümlelerine inanmakta ya da başlangıçta isteklerini gözünde canlandırmakta zorluk çekeceksin. Bütün bunlar çok normal. Hayal kırıklığına uğrayıp üzülme, çünkü Rezonans Kanununa göre bu, zorlukları körüklemekten başka işe yaramaz. Unutma ki;

Düşündüğün, hissettiğin ya da inandığın her şeyi yaşamına çekersin.



Bir teknikten diğerine zıplamanın veya hepsini aynı anda denemenin de lüzumu yok. Güvenle ve gönül rahatlığıyla uygulayabileceğimiz bir teknikle ulaşacağımız sonuç, birden fazla tekniği yarım yamalak kullanarak ulaşacağımızdan çok daha tatmin edici olacaktır.

Manifestasyon tekniğinden ne kadar zevk alırsan, ilk sonuçları alman o kadar çabuk olacaktır.

İsteme tekniklerine giriş yapmadan evvel, mevcut vaziyeti bir değerlendirmeliyiz. Öncelikle var olan hangi rezonans alanlarının içinde olduğumuzu gözden geçirmeliyiz. Bunu saptamak oldukça kolaydır. Zira dış dünyamızda sadece iç âlemimizde mevcut olgular barınabildiği için, yakın çevremizi analiz ederek şu sıralar hangi rezonans alanlarını oluşturduğumuzu görebiliriz. Peki, bu durum değerlendirmesinin amacı nedir?

Eğer, bizim için sakıncalı titreşim bölgelerinde bulunuyorsak, uygun rezonansları oluşturmak için ne kadar çabalarsak çabalayalım, içinde bulunduğumuz bu titreşim bizi sürekli, aslında ait olmak istemediğimiz yere geri çekecek ve böylece yeni

rezonans alanlarımızın çökmesine sebep olacaktır. Var olan bu negatif rezonans alanları, bize her dakika ve her saniye yalnız olduğumuzu, bir eşimizin olmadığını, dağınık, zavallı, başarısız, muhallebi çocuğu ya da her zaman yetersiz olduğumuzu vs. hatırlatacaktır.

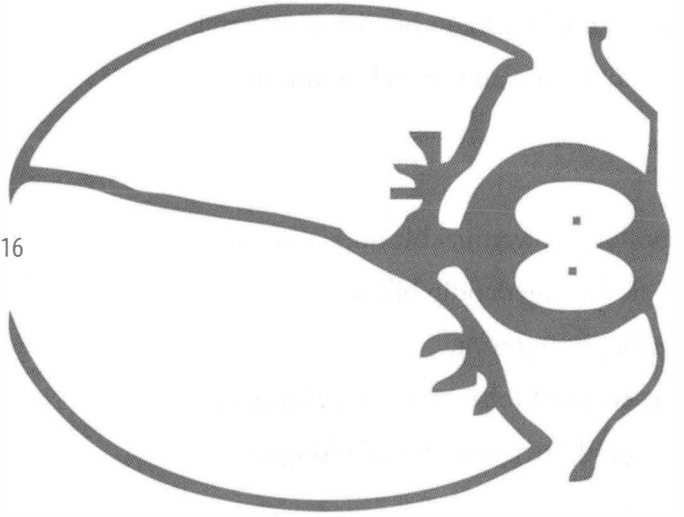
Çevremizi saran rezonans alanı, bizi, kendi oluşturduğumuz tüm istek enerjilerinden çok daha uzun süreli etkileyecektir.

Oluşturduğumuz rezonans,
içimizde, derinlerde titreşen bir matriks
gibidir.
Dışarıya, özümüze uygun bilgiler göndererek,
bununla uyumlu olan her şeyi yaşamımıza
çeker.

Bundan dolayı çevremizi bir nevi "okuma
aygıtı" olarak değerlendirebiliriz.
Nelerle karşılaştığımıza,
ya da neleri kendimize çektiğimize bakarak,
içimizin nasıl "programlanmış" olduğunu
görebiliriz.

Çevremizdekilerle aramızda olan bu bağ,
kendimizi anlamamıza ve bu potan-
siyelden faydalanmamıza yardımcı olur.

Rezonans Alanları Gelişimini Engellerse



Belli bir vakit vardır ki;
uyanışı gerektirir.
İşte bu vakit şimdi gelmiştir.

BUDDHA

Artık, yabancı rezonans alanlarının etkisi altına girmemizin mümkün olduğunu biliyoruz. Bu, günlük yaşamımızda hepimizin sıkça karşılaştığı bir durumdur.

Mesela gayet huzurlu ve mutlu iken, tek bir insanın öfke ve mutsuzluğunun etkisine kapılıveririz. Kendimizi birkaç saniye içinde çok hararetli bir tartışmanın içinde buluveririz. Tartışmalar birden alevlenebilir. Bazen hiç söylemek istemediğimiz şeyler söyler ya da sakin kafayla asla almayacağımız kararlar alırız.

Çoğu zaman, o ana kadar çok da güzel ve huzurlu geçen bir günde, nasıl olup da kendimizi bir tartışmanın ortasında bulduğumuzu anlayamayız.

Aslında cevap çok açıktır; başkalarının rezonans alanına girmiş ve onların bizi etkilemesine izin vermişizdir. Yani bizim titreşim enerjimiz karşımızdakine uyum sağlamıştır. İstesek de istemesek da onun etkisi altına girmişizdir. Ama daha dikkatli bakarsak, aslında bu enerjinin bize çok da yabancı olmadığını görürüz. Zira eğer aynı enerji bizim içimizde de ol-

masa, bize etki etmesi mümkün olmazdı. Onunla rezonansa geçemezdik. Bu yabancı titreşim, bizim içimizde hiçbir şeyi harekete geçiremezdi.

Kavgacı bir insanın bizi etkilemesine izin veriyorsak,
bu kavgacı ruh, bizim içimizde de mevcut demektir.

Sonuçta nasıl biri olacağımıza biz karar veririz. İçimizde duyguların her çeşidi bulunmaktadır. Barışçıl, sevecen, nazik, şüpheci, kıskanç, dengesiz ya da kararsız olabiliriz. Örneğin, karşımızdaki kişi, bize sevgi dolu ve anlayışlı yaklaştığı zaman biz de yumuşak huylu ve sevecen bir hâl alır ve içimizde bu duyguları hissederiz. Hem öfke hem de sevecenlik, her iki duygu da içimize yerleştirilmiştir. Aksi takdirde bu enerjiden etkilenmemiz mümkün olmazdı.

Hangi titreşimi harekete geçireceğimiz, her zaman bize bağlıdır.

Her şey bizim elimizdedir. Sonuç itibarıyla, yabancı enerjilerin etkisi altına girmenin birçok harika yolu vardır. Mesela, bir kiliseye adım attığımız anda aniden farklı davranmaya başlarız. Bunun sebebi, çevremizin bizden bunu beklemesi değil, kendimizi ortamın huzur dolu havasına bırakmamızdır. Ortamdaki atmosferden etkilenir ve biz de daha sakin ve huzurlu bir hâl alırız. Hatta bazen bu iç sükûnet, dışarı çıkıp günlük hayatımıza döndüğümüzde de devam eder. Manevi değerler içeren veya motive edici bir kitap okuduğumuzda ya da canlandırıcı bir müzik dinlediğimizde de aynı şey söz konusudur. Hemen başka insanların veya tonların titreşimlerine kapılır ve onlara uyum sağlarız. Burada bize düşen tek görev bu yöne yönelmektir.

Mevcut rezonans alanlarından yararlanmak için yapmamız gereken tek şey, arzu ettiğimiz enerjiye yönelmektir.

Fakat çoğu kez, isteklerimize tamamen aykırı rezonans alanlarında geziniriz. Şüpheleriyle bizi zayıflatan ya da hayal ettiğimiz şeylerin gerçekleşmeyeceğine bizi inandırmaya çalışan insanlarla bir arada bulunuruz. Şüphecilerin rezonans alanında olduğumuza göre, biz de başarımızdan şüphe duymaya başlarsak, şaşırmamak gerekir. Bu durum çoğu zaman çok sinsi ve fark edilmeksizin gelişir. Bu yüzden arada bir, bizim için doğru, bizi ilerletici rezonans alanında olup olmadığımızı kontrol etsek, iyi olur.

Seminerlerimden birinde, bana anlatılan bir olayı sizinle paylaşmak istiyorum. Bir hanımefendi kitap yazıyor ve kendisini yönlendirecek biriyle çalışmak istiyordu. Bundan dolayı kendi de çok başarılı bir yazar olan bir bayanı, kendisine uygun bir yayıncı bulmakta yardımcı olması için işe almıştı. Seminerime katılan bayan, hiç de cesaretlendirilmiş ya da kitap yazmaktan dolayı mutluymuş gibi görünmüyordu. Tam aksine oldukça endişeliydi, zira menajerliğini yapan bayan, ilk kitabının en çok satanlar arasına giremeyeceğini, bu konuda yanlış umutlara kapılmaması gerektiğini kendisine en baştan söylemişti. Ne de olsa kendisi de en çok satanlar listesine girmeden evvel üç kitap yazmıştı.

Kursiyerim, menajeriyle çalışmaya devam edip etmemesi konusunda benim fikrimi almak istiyordu. Ben de ona, menajerinin, onu cesaretlendirip cesaretlendirmediğini sordum. Cevap: cesaretlendirmediği yönündeydi. İkinci sorum ise; kimin kime para ödediğiydi (Tabii ki kursiyerim menajerine ödüyordu.)? Bunun üzerine; "Neden cesaretini kıran birine para ödüyorsun? Neden seni cesaretlendirecek, sana kitabın yayınlanması sürecinde karşılaşacağın zorlukları aşman için yeterli gücü ve coşkuyu verecek birini aramıyorsun? " diye sordum. Ona bu durumun, sanki televizyonda hiç hoşlanmadığımız bir programı, sadece yayın ücretini ödedik diye seyretmemize benzediğini anlattım.

Üzerimizde olumsuz etkisini hissettiğimiz birinin yanında kalmaya ve bu yıkıcı enerjiye maruz kalmaya bizi zorlayan hiçbir şey yoktur.

Tabii çoğu zaman amacımıza giden yolda bize eşlik edecek başka kimseyi bulamayacağımızı ve yanımızda en azından herhangi biri olduğu için şanslı olduğumuzu düşünürüz. Bunu bize "mucizeler"den bir şey anlamayan mantığımız fısıldar.

Mantığımız genellikle yetersizlik duygumuzu güçlendirir. Eğer bu durumdan kurtulmak istiyorsak, acilen yapmamız gereken şey, büyüyüp gelişebilmemizi mümkün kılacak yeni, olumlu bir rezonans alanı aramaktır.

Çevrende seni motive eden insanlar olsun!

Şu hâlde, sadece sana ve senin gücüne inanan, senin içinde mevcut olan harika yeteneği gören, senin vizyonlarınla kendilerini bağdaştırabilen ve onları destekleyen insanlarla vakit geçir.

Neden senin heyecanını frenleyen, senin gücüne ve yaratıcılığına inanmayan insanlarla bir arada olasın ki? Buna katlanmak zorunda olduğunu kim söylüyor? Hayatımız kolay ve neşeli, büyümemizi, böylece kendimizi aşarak yeni adımlar atabilmemizi sağlayan olumlu, güçlü bir enerji ile yüklü olmalı.

Ama genellikle, geçmişten gelen bir aşinalık sonucu, bizi engelleyen ya da gelişimimizi yavaşlatan insanlarla birlikteyizdir. Belki böylesi bir enerjiye ebeveyimizden, kardeşlerimizden, akraba veya tanıdıklarımızdan alışığızdır. Hatta bazen bizi olumsuz etkilemesine rağmen bu enerjinin etkisinde kendimizi "yuvada" hissederiz. Oysa ki, bu tanıdık, olumsuz rezonans alanında kaldığımız müddetçe olumlu şeyleri hayatımıza çekmemizi sağlayacak

yeni bir rezonans alanı oluşturmamız oldukça zor olacaktır.

Seminerime katılan bu bayan, nasıl bir çıkmaza sürüklenmiş olduğunu anlayınca, sadece güldü. Onu olumsuz etkileyen birine nasıl bu yetkiyi verdiğini, üstüne üstlük bir de bunun için ona ödeme yaptığına bir anlam veremiyordu.

Belki, senin içinde bulunduğun durum da bundan farklı değildir. Negatif rezonans alanlarını dikkatle bakıp incelemedikçe bunun farkına varmak oldukça güçtür.

Hangi türden enerjilerle çevrelendiğimize kolaylıkla açıklık getirebiliriz:

- Öncelikle, neredeyse her gün görüştüğün arkadaşlarının, tanıdıklarının ve akrabalarının isimlerini listele.
- Daha sonra her bir ismin sağ üst köşesine bu kişinin sende çağrıştırdığı niteliği yaz. Şu anda orada; "yapıcı, komik, neşeli, destekleyici", ama belki de, "sürekli eleştirici, kıskanç, haset" vb. yazıyordur.

• Bu özellikleri yazarken çok uzun düşünme, aklına ilk geleni yazmaya çalış. Aklına ilk gelen şey her zaman doğrudur. Eğer çok uzun düşünürsen mantığın devreye girerek birtakım değişiklikler yapmaya başlayabilir.

Bu yöntemle, çevrendeki insanların sana güç mü verdiğini, yoksa seni kısıtlayarak sana bir değersizlik duygusu mu verdiklerini çok çabuk saptayabilirsin. Eğer cevabı bulmakta zorluk çekiyorsan, aşağıdaki soruların derinine inmelisin:

• Çevrende hâkim olan enerji seni teşvik edici mi yoksa engelleyici mi?
• Çevren sana güç ve enerji veriyor mu?
• Kendini huzurlu ve güvende hissediyor musun?
• Çevrendekiler sana güveniyor mu?
• Etrafındaki insanlar gerektiğinde sana destek oluyor mu?
• İsteklerini rahatça ortaya koyabiliyor musun?
• Birlikte yaşadığın insanlar senin iyiliğini düşünüyor mu?
• Olduğun gibi görünebiliyor musun?

Eğer cevapların seni sarstıysa hiç şaşırma! Zira bu böyle olmasaydı çoktan başka titreşim alanlarının etkisinde olurdun ve buna bağlı olarak başka enerji ve insanları kendine çekmiş olurdun.

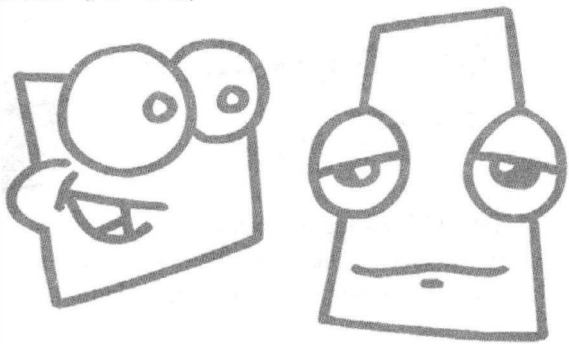
İkinci adımda biraz daha ileri gidiyoruz:

• Listende, senin gücüne ve yaratıcılığına inanmayan insanları işaretle.
• Başka insanlara, daha ne kadar senin hayatını yargılama, seni aşağılama ya da seni olumsuz etkileme hakkını vereceğini şöyle bir düşünmek istersin belki de. Listene bir rakam, belli bir tarih yaz: Bir gün, bir ay, bir yıl, bir ömür boyu? Gerçek hedefinin ne olduğunu ve kendini bu uğurda destekleyip desteklemediğini bu aşamada görebilirsin.
Bu insanlara bu hakkı veren tek bir insan var, o da sensin. Başkalarını canlarının istediği gibi hayatınla oynamaları için davet eden yegâne kişi sensin. Gelecekte bunu değiştirip değiştirmemek, sadece senin elinde.
• Şimdi seni teşvik eden, destekleyen ve daima senin yanında olan bütün insanları tekrar listele. Bunlar azınlıkta olsalar bile; daima yanımızda bizi

koşulsuz destekleyen birisi vardır. Bir düşün bakalım. Belki bu arkadaşını çoktan unuttun ya da yaşamında başka önceliklerin vardı. Belki o arkadaşın hep yanındaydı ama sen onu gözden kaçırdın ya da bu "dostluğun" farkına varamadın.

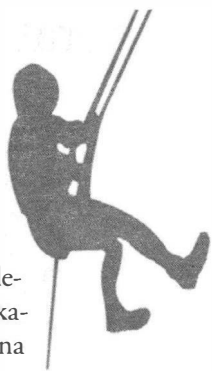
• Ve şimdi seni destekleyen ve seni hayatında ileriye götüren bu insanlara öncelik vermeye ve onlara daha fazla zaman ayırmaya karar ver.

Anlaşabildiğin, seni takdir eden ve sana saygı duyan insanlarla beraber ol.



• Eğer böyle insanlar tanımıyorsan, düşünsel rezonans alanından yararlan.
• Senin kapasitenin farkına varacak böyle insanlar olduğunun farkında ol.
• Ve bu insanların senin yaşamına artık gireceklerine emin ol.
• Ama her şeyden önce kendi gücünün farkına var.
• Kendini saymaya, sevmeye ve kendine takdirle yaklaşmaya başla. Buna ne kadar özen gösterirsen, çevren de o kadar hızlı değişecektir.
• İstenen rezonans alanına girmenin en hızlı yolu, başkalarını isteklerine ulaşmaları için desteklemektir. Ne kadar çok verirsen, o kadar çok alırsın. Benzerler birbirini çektiği için, çevrende senin cömertliğini yansıtan ve seni destekleyen insanları bulman hiç uzun sürmeyecektir.

Rezonans alanına yönel.



Tabii ki yukarıda bahsettiklerimiz, isteklerinin gerçekleşmesi için ailenden ve arkadaşlarından vazgeçmen gerektiği anlamına

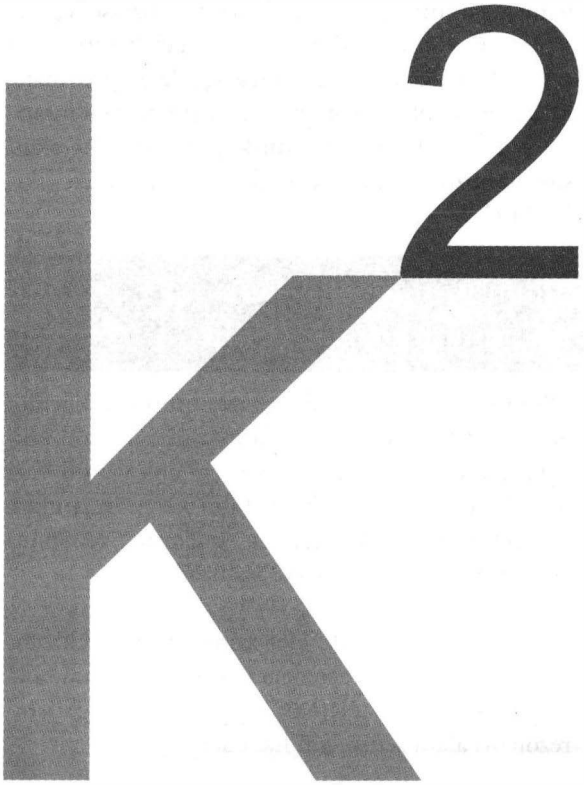
gelmiyor. Söylenmek istenen şudur; arzuladıklarına kavuşabilmek için, onların başka insanlar için gerçekleştiği rezonans alanlarına daha fazla yönelmen gerekmektedir. Aksi hâlde, istek cümlelerinle, resimleme gücünün yardımıyla ya da bazı fiziksel egzersizlerle titreşim enerjini yükseltmeyi başarsan da çevrende sırf senin isteklerinin gerçekleşeceğine inanmayan ve arzularındaki gizli gücü göremeyen insanlar olduğu sürece, oluşturduğun rezonans alanı sürekli bozulacak, frenlenecek ya da tamamen yıkılacaktır.

Olumsuz rezonans alanları, gelişimimizi engelleyebilir.

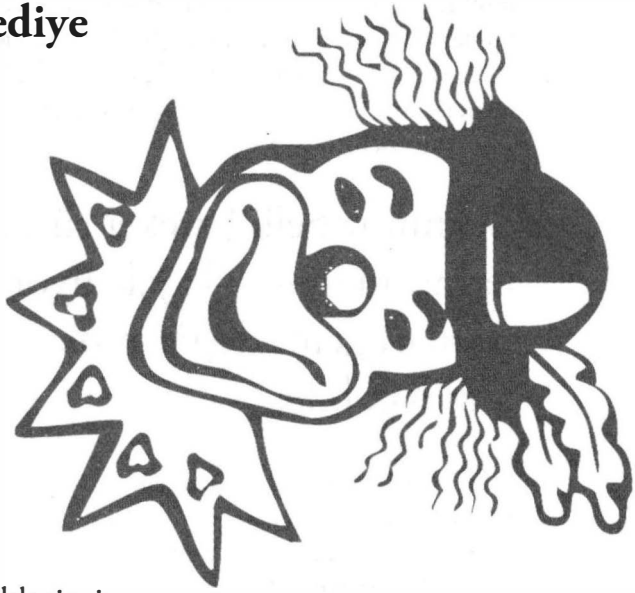
Olumsuz rezonans alanları, bizi olumsuz etkilediği gibi, olumlu rezonans alanları da bizi olumlu etkileyerek, içimizde gelişimimiz için çok yararlı bazı şeyleri titreşime geçirebilir. Tabii ki bu durumda, isteklerimize yaklaşmamızı sağlayan rezonans alanlarından faydalanmak, akıllıcadır.

Tüm kapılar sana açık. Her zaman açıktı. Tek yapman gereken kapıyı azıcık aralayarak enerjinin sana doğru akmasını sağlamak. Eğer hazırsan, gerisini rezonans alanı senin için halleder.

İsteklerinin gerçekleştiği yerlere yönel. Zira burada bizi, çift kazanç bekliyor; isteklerimize olan yakınlığımızdan dolayı özel bir yardımcı daha kazanıyoruz, yansıtıcı ayna nöronlarımızı...



Yansıtıcı Ayna Nöronlarından Gelen Hediye



İsteklerimiz,
içimizde yatan yeteneklerin
habercileridir.

JOHANNES WOLFGANG VON GOETHE

Parma Üniversitesi nörologları, Giacomo Rizzolatti öncülüğünde ta 1990 yılında ilginç bir fenomen gözlemlediler. Nörologlar, beynin bazı bölgelerinin, motorik hareket akışına ait anıları kaydederek bunları tekrarlayabildiğini keşfetti. Hem de bu hareketleri yapan kendisi olmadığı hâlde. Bu beyin hücrelerinin faaliyete geçmesi için, sadece bir işin yapılışını izlemek yetiyor.

Beynimiz belli hareket süreçlerine ait anıları kaydediyor. Bunları gerçekleştiren biz olmasak bile.

Bu veri, bilim adamları için tamamen yeni ve şaşırtıcıydı. Sadece bakmakla edinilip kaydedilen bu anılar, bize, daha önce hiç yapmadığımız ya da öğrenmediğimiz hâlde benzer faaliyetleri gerçekleştirme imkânı veriyor. Aslında bu konuyla ilgili hiçbir tecrübemiz yokken, bu faaliyeti gerçekleştirmek için ne yapmamız gerektiğini biliyoruz. Bu şaşırtıcı durum, beynimizde bulunan bir grup nöronun sayesinde gerçekleşiyor. Bunları "Ayna

Nöronları" olarak adlandırıyoruz. Bu nöronlar iki durumda, birincisi, kendimiz ip üzerinde yürüme gibi alışık olmadığımız birtakım eylemleri gerçekleştirirken; ikincisi, çok ilginçtir ki, ip üzerinde yürüyen ya da alışılmamış başka bir şey yapan birini izlediğimiz zaman faaliyete geçer. Demek ki, ayna nöronları bize, başkalarında gözlemlediğimiz eylemleri kavrama becerisi sağlıyor.

Bu bilgi, tıp alanında da çok başarılı bir şekilde kullanmaktadır. Mesela, felç hastalarına muslık açmak gibi günlük işlerin yapıldığı filmler izlettirilerek, onların bu eylemleri tekrar kendi başlarına yapabilmeleri sağlanıyor.

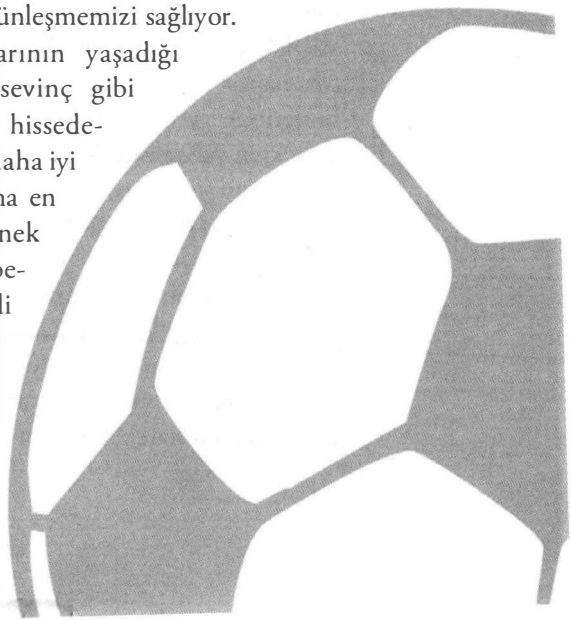
Gençlik yıllarımda, ben de böyle ilginç bir olay yaşama şansına sahip oldum. O zamanlar iyi gitar çalabilmek için elimden geleni yapıyordum. Ama maalesef gitar hocam bana pek ilham vermediği için, fazla bir ilerleme kaydedemiyordum. Derken bir akşam İspanyol gitar mucizesi Manita de Platas'ın konserine gittim. Âdeta büyülenmiştim. Hayran bir şekilde ilk sırada oturuyor ve her bir tonu sindire sindire dinliyordum. Hemen aynı gece gitarda o İspanyol ezgilerini çalmaya başladım, hem

de daha önce hiç çalmadığım kadar iyi çalıyordum. Sanki tekniklere ezelden beri hâkimmişim gibiydi. O zamanlar İspanyol müziğine karşı bir gecede kazandığım kabiliyetim karşısında, mutlu olduğum kadar şaşkındım da. Bugün, bana bu beceriyi kazandıran şeyin, ayna nöronları olduğunu biliyorum.

• Eğer bir konuda kabiliyetimizi geliştirmek istiyorsak, yapmamız gereken tek şey, başkalarının bu konudaki becerilerini dikkatle izleyerek, edindiğimiz bilgileri kendi tecrübe dünyamıza aktarmaktır.
• Ayna nöronları, alıştığımızdan çok daha hızlı ilerleme kaydetmemizde yardımcı olur.
• Tabii ki bu ilerlemeler eyleme dönüştürülmelidir. Ayna nöronlarının yaptığı "ilk adımı" atmaktır.

Hatta bazen, gözlemleme esnasında olayın dışında olduğumuzu unutur, kendimizi tamamıyla kaptırırız. Bunun sorumlusu da ayna nöronlarıdır. Örneğin, kendimizi bir sporcuyla özdeşleştirdiğimiz zaman, onun heyecanını paylaşmaya başlarız. Farkına varmadan, sanki kendimiz yaşıyormuşçasına olayların içine çekiliriz. Sevdiğimiz sporcu için

durum kritik bir hâl alıyorsa eğer, -mesela bir boks maçında, bir eskrim turnuvasında ya da futbolda bir penaltı atışında- bizim de kaslarımız gerilir, nabzımız yükselir ve soluklarımız hızlanır. Heyecanlıyızdır, kontrolden çıkarız, duygularımıza hâkim olamayız, bağırır, hoplar, zıplar, güler, üzülür ya da sevinç çığlıkları atarız. Elimizde bir paket cips ile televizyonun karşısında olmamıza rağmen, olanları sanki arenada bulunan kişi bizmişiz gibi yaşarız. Olanlara bütün varlığımızla iştirak ederiz. Demek ki ayna nöronları bize başkalarının yaşadıklarını kendimize uyarlama imkânı veriyor. Diğer insanlarla bütünleşmemizi sağlıyor. Bu şekilde başkalarının yaşadığı üzüntü, iğrenme, sevinç gibi duyguları içimizde hissederek, karşımızdakini daha iyi anlayabiliyoruz. Ama en önemlisi, bize örnek olan kişilerin tecrübelerini, sanki kendi tecrübelerimizmiş gibi algılayabiliyoruz.



Eğer gözlemlediğimiz eylemleri zihnimizde kendimize uyarlarsak, daha sonra geri dönüp faydalanabileceğimiz anılar olarak kaydedilirler.

Zihinde Canlandırmanın Gücü

1980'li yıllarda, Dr. Dennis Waitley, Apollo programından çok ilginç bir zihinde canlandırma programı alarak, olimpiyatlarda uygular. Dr. Waitley, olimpik atletlerden, yarışı zihinlerinde canlandırmalarını ister. Araştırmayı daha iyi değerlendirebilmek için atletleri gelişmiş geribildirim (biofeedback) cihazlarına bağlar. Sonuç hayret vericidir; katılımcıların zihinlerinde gerçekleşen yarışta yaptıkları koşu ile gerçekten yarış pistinde yaptıkları koşuda incelenen kaslar, aynı sıralamayla tepki vermektedir. Kaslar her iki durumda da aynı aktiviteyi sergilemektedir.

Günümüzde birçok başarılı sporcu, ayna nöronları ile ilgili bu bilgiden faydalanmaktadır. Buna "Mental Training" yani "Zihin Koçluğu" diyoruz. Sporcular, gerçek müsabakanın başlamasından çok evvel, gerekli hareket akışını tekrar tekrar zihinle-

rinde canlandırır. Onlar belli tecrübeleri gözlerinin önüne getirerek zihinlerinde tekrarlar. Ayna nöronları sayesinde, gerçek müsabakada gerekli bilgiler, saniyeden çok daha kısa bir sürede kullanıma hazırdır. Böylelikle sanki bu müsabaka bundan evvel defalarca kez yapılmış gibi tecrübe, refleks yeteneği ve ileri görüş kazanılmış olunur. İşte bu sebepten, sık sık, müsabakaları zihinlerinde canlandıran sporcular görürüz. Yüz metre koşusunda başlangıç noktasında yerini almış sporcular, zihinleriyle çoktan koşunun içindelerdir. Bedenleri tüm pozisyonları yaşar ve bütün hücreleri yarışa hazırlanır. Ama en önemlisi vücutları sporcunun zihninde canlandırdığı hareket akışını aynen eyleme geçirmeye hazırdır. Üstün başarılı sporculara, onları bu kadar uzun süre motive eden ve güç veren şeyin ne olduğu sorulduğunda, genelde verdikleri cevap aynıdır; sadece amaca odaklanmışlardır, ulaşılmak istenen şeye. Amaca ulaşma düşüncesinin verdiği mutluluk öylesine yoğundur ki, bunun dışında kalan her şey küçük ve önemsiz görünür. Yani bu sporcular çoktan hedefle ve zaferin verdiği mutlulukla bir bütün olmuşlardır.

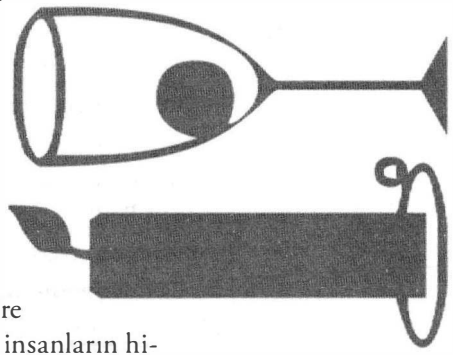
"Zaferin" rezonans alanını oluşturmalıyız.

Ne kadar yoğun olarak hedefe odaklanır, ne kadar yoğun olarak "zafer"i düşünür ve zihnimizde canlandırırsak, o denli kusursuz bir rezonans alanı oluşturarak diğer insanlara yollarız. Böylece, hedefimize ulaşmamıza yardımcı olacak her şeyi yaşamımıza çekeriz. Ayrıca bedenimiz de kendini arzu edilen sonuca hazırlar. Artık günümüzde, zihin gücümüzü doğru yönde kullanarak, beynimizde bir nevi "sinirsel bağlantı arşivi" oluşturabileceğimiz gerçeği biliniyor.

Bu açıdan baktığımızda, zihinde canlandırmanın etkisini daha iyi anlayabiliyoruz. Hayal gücümüz sayesinde, istediğimiz durumları zihnimizde canlandırdığımız zaman, rezonans alanımızı en uygun hâle getirir, aynı zamanda isteğimizin gerçekleşeceğine olan inancımızı da kuvvetlendirmiş oluruz. Bununda ötesinde ayna nöronlarımızı harekete geçirerek, normalde sahip olduğumuzdan çok daha fazla bilgiye sahip oluruz. Beynimiz, zihnimizde

canlandırdığımız konuda gerçekten de yeteri kadar tecrübe edindiğimizi varsayar ve hangi durumda nasıl davranmamız gerektiğini bilir. Böylelikle çevremizi, kendimize olan güvenimizle, sakinliğimizle ve bilgimizle etkileriz. Bedenimiz kendini güvende hisseder ve olaylar karşısında bir saniye bile zorlanmaz.

Şahsen ben, önemli randevularımı önceden gözümün önüne getirerek, istediğim sonucu zihnimde canlandırmayı çoktan alışkanlık hâline getirdim. Böylece kendimi her zaman sakin, olaya hâkim hissederek, bocalamadan, olayların akışını kolaylıkla belirleyebiliyorum.



Ayna nöronları bunun ötesinde çok önemli başka bir görev daha üstlenir ve bize, hepimizin şimdiye kadar mutlaka hissetmiş olduğu, başka bir duygu verir. Belki, hiçbir şeyleri yokken birdenbire saygı ve servete kavuşan insanların hikâyelerini duyduğunda, hissettiklerini hatırlayabi-

lirsin. Belki belli bir süre için cesaretlenmiş, motivasyonun artmış ve onların başardığını, kendinin de başarabileceğini düşünmüştün. Evet, sende bu duyguların uyanmasını sağlayan da yine ayna nöronlarıdır. Ayna nöronları, hayranlıkla okuduğun ya da duyduğun, başkalarına ait başarı hikâyelerini, sana ait tecrübeler olarak kaydeder. Bilim adamlarının vardıkları sonuca göre, kendimizi biriyle ne kadar özdeşleştiriyorsak ve arzularımız onunkilerle ne kadar benzerlik gösteriyorsa, o şahsa ait tecrübeyi de o kadar yoğun hissedebiliyoruz.

Bu durum bize birdenbire daha önce sahip olmadığımız çözüm yolları hediye ediyor. Gandi, Buddha, Hz. İsa, Martin Luther King, Mutter Theresa, Nelson Mandela ve onlar gibi diğer yol gösterici şahsiyetler, bilincimize ilham verdikleri ve bizi yeni bir yöne sevk ettikleri için gelişimimiz açısından çok önemliydi ve her zaman önemli olacaklar. İşte, başkalarının başarı hikâyelerini okuduğumuzda ya da duyduğumuzda da aynı şey geçerlidir. Ayna nöronları duyduğumuz ya da gördüğümüz şeyleri içimizden taklit etmemize yardımcı olur, ta ki bunlar bizim için de gerçekleşene kadar. Bu yüz-

den başarı hikâyeleri, sınırlarımızı aşmamıza yardımcı olur. Aynı başarıyı elde edebileceğimizi anlarız.

Başkalarının, görünüşte imkânsız olan bir şeyi nasıl başardıklarıyla zihnimiz meşgul olmaya başladığı anda, ayna nöronları faaliyete geçer.

• Ulaşmak istediğin şey her ne olursa olsun, başkalarının ona nasıl ulaştıklarını öğren. Bu amaca ulaşmış kişilerin hikâyelerini oku, seyret ve analizini yap. Onların tecrübelerini özümse.

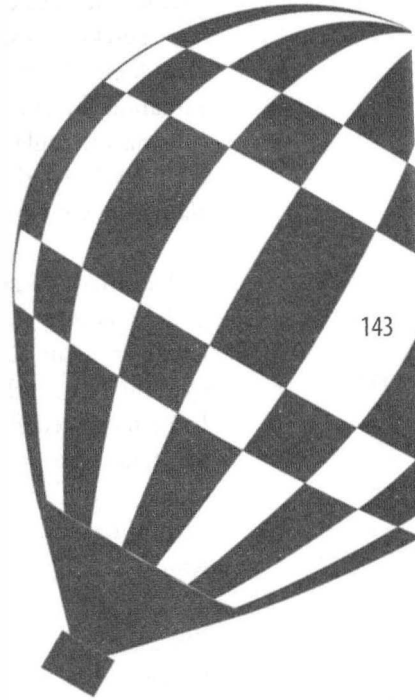
Okuduğum bir araştırmaya göre, çok başarılı insanların okumaktan en çok hoşlandıkları şey, başarılı insanların biyografileriymiş. Ayna nöronlarının öğrenme kabiliyetleri hakkında şimdi edindiğimiz bilgilere göre, buna şaşırmamak gerekir. Başarılı insanlar hakkında ne kadar çok şey bilirsek, beynimize o kadar çok tecrübe kaydederiz. Ve her şeyin mümkün olduğunu anlarız. Sınır diye bir şey yoktur. İşimize mâni olarak görünen şeyler, aslında daha büyük atlayışlar yapabilmemiz için aşılması gereken engellerdir sadece.

• Başarılı insanların hayat hikâyeleri ile ilgilen.
• Böyle başarılı yaşam öykülerini konu alan kitaplar oku, filmler seyret.
• Para sıkıntısı çekerken, ekonomik özgürlüğe ulaşmış insanların hikâyeleriyle meşgul ol.
• "Mucize" denilen şeylerle ilgilen.

Sadece bilmek yetmez,
bilgiyi kullanmak gerekir.
Sadece istemek yetmez,
harekete geçmek gerekir.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Rezonans Alanına Yönel



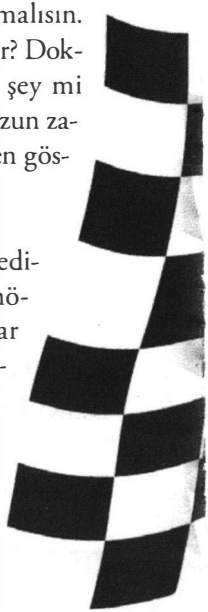
Bir engel aramakla vakit kaybetme,
Belki hiçbir engel yoktur.

FRANZ KAFKA

İsteklerinle fiziksel ve duygusal temasa geçebilmek için gerekli zemini hazırla! Ayna nöronlarının armağanını en uygun şekilde kullanabilmek ve aynı zamanda faydalı rezonans alanlarının bizim için çalışmasını sağlayabilmek için yapabileceğin en etkili şey, isteklerinin enerjisine hitap eden rezonans alanlarına yönelmektir.

Daha varlıklı olmak istiyorsan, çoktan belli bir zenginliğe ulaşmış insanların arasına girmelisin. Eğer istediğin uzun sürecek mutlu bir beraberlikse, uyumlu ve huzurlu çiftlerle bir arada olmalısın. İcra etmek istediğin belli bir meslek mi var? Doktor, teknisyen ya da herhangi başka bir şey mi olmak istiyorsun? Çevrende, bu mesleği uzun zamandır icra eden insanların olmasına özen göster.

Bu, sadece senin titreşim frekansını arzu edilen yöne doğru güçlendirmene ve ayna nöronları vasıtasıyla şu ana kadar tanımadığın tecrübelere ulaşmanı sağlamakla kalmaz. Bunun da ötesinde, oluşturduğun çekim gücü sayesinde, istediğin yolda ilerlemen için hangi



adımları atman gerektiğine ilişkin bilgileri de kendine çekmiş olursun. İlerlemeni sağlayan işaretler alırsın. Arzularına ulaşabileceğine inanarak bu konuda seni güçlendiren insanlarla tanışırsın. Hiçbir şey başkalarının zaferlerine tanık olmak kadar motive edici olamaz. Başkalarının başardıklarını biz de başarabiliriz! Her şeyden önce, belli başarılara

imza atmış insanlar, bizim arzularımızı da anlayışla karşılayacaktır. Sonuçta onlar da bir zamanlar aynı şeyleri hissetmişlerdi. Onlar bizi destekleyecek, teşvik edecek ve en önemlisi bizim potansiyelimize inanacaktır. Hayatında gerçekleşmesini istediğin şey her ne ise; bunun başkaları için gerçek olduğu yerlere git.

Ve böylece kendimizi bir önceki bölümün başlangıç noktasında buluyoruz. Sana inanan insanlarla beraber ol. Onları en kolay bulabileceğin yer, arzularının gerçekleştiği yerlerdir. Daha iyi bir semtte bir daireye taşınmak mı istiyorsun? O zaman o bölgede biraz daha fazla vakit geçir bakalım. Yürüyüşe çık, oradaki kafe ve dükkânlarda gezin, parkta bir dolaş, atmosferin tadını çıkar ve orada hâkim olan enerjiyi hisset. Başka titreşimlerin seni etkilemesine izin ver. Orada yaşamanın ne güzel olacağını düşün. Onları ödemen şimdilik mümkün olmasa bile beğendiğin daireleri gez. Balkona çık ve bu muhteşem enerjinin varlığından mutlu ol. Bu enerjiyi hissetmek senin de hakkın!

Şu andan itibaren bu sevinçli bekleyiş sadece görsel değil, artık onu fiziksel olarak da hissedebilirsin.

Rezonans alanının etkisi her şeyi kapsıyor.

- Varmak istediğin noktada ne kadar çok vakit geçirirsen, oradaki yerini o kadar çabuk alırsın.
- Ama eğer kendini ait hissetmediğin bir yerde kalmakta ısrar edersen, seni saran titreşime karşı sürekli savaşmak zorunda kalırsın. Bu da, çevrende hâkim olan titreşimden daha güçlü olmak zorunda kalacağın anlamına gelir.
- Böyle yapmaktansa, arada bir mola vererek istenilen titreşimlerin bulunduğu yerlerde vakit geçirmek işimizi kolaylaştırır.
- Kendini yeni titreşimlerin etkisine bırakıver. O zaman, yaşamındaki değişikliklere alışman, beklerken artan hevesin sayesinde daha kolay olacaktır.
- Böylece atman gereken bir sonraki adımı sana gösteren birçok bilgi ve işarete ulaşma imkânı bulacaksın.

Eğer korkularının ve endişelerinin zihninde yol açtığı kısır döngüyü terk etmeyi başaramıyorsan,
seni bu titreşimde tutan mekânı, kısa bir süre için, fiziksel olarak terk et.
Bazen güç depolamak için birkaç saat bile yeter. Kendine bir hafta süre tanımaya ne dersin?

Hepimiz, bakış açımızın ne kadar çabuk değişebileceğine birçok kez şahit olmuşuzdur. Mesela, tatil dönüşünde, hayata geçirmek istediğimiz birçok yeni fikir, proje vardır kafamızda. Başlarda çok cesaretli, harekete geçmek için oldukça hevesli olmamıza rağmen, genellikle kısa bir süre sonra gayretimiz azalmış ve bitkinleşmişizdir.

Tatilde yaptığımız tek şey, farkında olmayarak da olsa, rezonans alanımızı değiştirmektir. Ama kısa bir süre sonra, evde, alışık olduğumuz ortamda bizi bekleyen eski titreşimlerin etkisi altına gireriz. Arada bir tatilimizi ve tatil dönüşü gerçekleştiremediğimiz niyetlerimizi düşünürüz. Hatta bazen yeterince azimli davranamamaktan dolayı oldukça mutsuz oluruz. Ama cesaretimizin kırılmasına izin

vermek yerine, bu durumu motivasyon olarak, doğru ortamlarda bulunduğumuz zaman rezonans alanımızın ne kadar kolay değişeceğinin bir kanıtı olarak görmeliyiz.

• Şimdi, hangi isteğini gerçekleştirmek istediğini ve titreşimlerin seni kanatlandırabilmesi için hangi ortamlarda bulunman gerektiğini düşün.

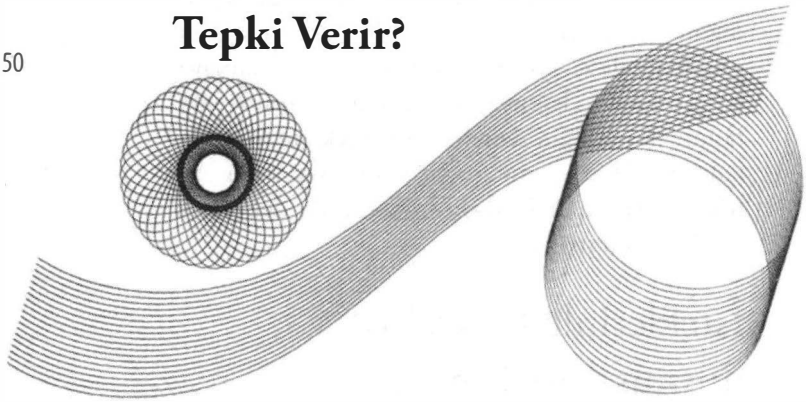
Yapacaklarının sana ilk etapta ne kadar çılgınca geldiğinin hiç önemi yok. Eğer evlenmek istiyorsan gelinlikler dene, gözüne kestirdiğin arabayı almaya bütçen henüz elvermese de deneme sürüşüne çık, taşınmak istediğin daireleri gez, istek enerjini nerede bulabileceğini internette araştır, seyahat acentelerine danış. İsteklerinin fiziksel birer deneyime dönüşmesini sağla.

İsteklerinle fiziksel ve duygusal iletişime geç.

Hesaplarımızın şaştığı noktayı
Tesadüf olarak adlandırırız.

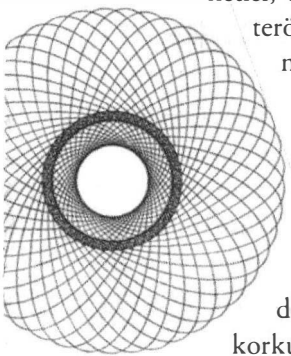
ALBERT EINSTEIN

Rezonans Alanımız Yazılı ve Görsel İzlenimlere Nasıl Tepki Verir?



Her bilgi, her paylaşım, her haber
DNA'mız üzerinde bir etki oluşturur
ve tüm hücre yapımızda bir iz bırakır.

Haberler, olumsuz duyuru birikiminden başka bir şey değildir. Haberlerde işsizlik, sel, iklimsel felaketler, enerji krizi, iflas eden bankalar, terör saldırıları ve böyle bir saldırının hedefi olma ihtimalimizi duyarız. Bahsettiğim bu olasılıklar, her akşam yatağa yatmadan evvel bize anlatılan dehşet dolu senaryoların sadece küçük bir bölümüdür. Tüm dünyada gerçekleşen felaketlerden toplanılarak hazırlanan ve en korkunç resimlerle desteklenen haberleri anlattıktan sonra, sunucu gülümseyerek bize iyi geceler diler. Bu gece nasıl iyi olabilir ki?



Korku uyandırıp kuvvetlendirmek için en uygun iletişim aracı haberler ve gazetelerdir. Onların sayesinde sürekli savunma pozisyonunda bulunuruz ve bu, bedenimize çok ağır gelir. Kendimizi gitgide daha zayıf ve güçsüz hissederiz ve kısa bir süre sonra tüm ümidimizi yitiririz. Düşüncelerimiz endişe enerjisine esir düştüğü anda, korkularımızı doğrulayan olayları yaşamımıza çekmeye başlarız.

Korktuğumuz olayları meydana getiren şey bu konudaki endişelerimizdir.

Buna beşerî tabiatı göz önüne alarak baktığımızda, bu kısır döngüden çıkmanın hiç de kolay olmadığını görürüz. Zira stres hormonlarının aktive edilmesi sağlıklı düşünebilme yetisini kısıtlamaktadır. Problemlerin çözümü ile ilgili tüm bilgi ve düşünceler ön beyinde değerlendirilir. Mantık ve sağduyu da beynin bu bölümünde yer alır. Refleks tipi aktiviteler için ise, arka beyin mesuldür. Stres hormonları acil bir durumda çok çabuk görev yapabilmek için, ön beyine giden damarları sıkıştırır. Böylece artık mantıklı düşünemeyiz. Bunun da ötesinde, bilinçli hareket merkezimiz de bastırılmıştır.

Bu şu anlama gelir;

Yaşadığımız stres, zekâmızın kısıtlanmasına, ve bilinçli algılarımızda bir azalma olmasına neden olur.

Stres altında net düşünemez ve bilinçli kararlar veremeyiz. Doğal olarak da, endişemizin oluşturduğu enerjiden sıyrılıp, olumlu bir rezonans alanı oluşturmakta da oldukça zorlanırız. Hepsi bu kadar da değil. Korku ve stres duyguları ile uykuya daldığımız zaman, bu enerji sadece uykumuzu etkilemekle kalmaz, aynı zamanda hafızamıza da kaydedilir. Beyin üzerinde yapılan incelemeler, hafıza içeriklerinin gece kaydedildiğini ortaya çıkarmıştır. Demek ki herhangi bir yaşantı ile uyku arasındaki zaman aralığı ne kadar az ise, bu yaşantı o kadar kuvvetli kaydedilir. Yani, korku enerjisi gitgide tek gerçeğimiz hâlini alacaktır. İlk bakışta oldukça masum görünen bu durum, devasa sonuçlar doğurur.

Peki, bu kısır döngüden nasıl çıkılır? Cevap oldukça basit; seni olumsuz etkileyen etkenlere dur demelisin!

• Bir hafta boyunca, haberleri dinlemeden yatıp kendi olumlu enerjini bulmak için zaman ayırmanın sende nasıl bir etki bırakacağını gözlemle.

Politikacıların, seçimlerden kısa bir süre önce halkın

korkularını alevlendirdikten sonra, en uygun çözümlerin ellerinin altında hâlihazırda beklediğini ve endişelenmememiz gerektiğini söyledikleri dikkatini çekti mi hiç? Bu bana, dünyanın en dehşet verici manzaralarını yayınladıktan sonra iyi geceler dileyen sunucuyu hatırlatıyor. Belki kendine iyi bir geceyi kendin hediye edersin. Hayatının akışı senin elinde ve ait olduğu tek yer de orası.

En muhteşem rezonans alanını bile oluştursan, onun hemen yıkılmasına izin verdiğin müddetçe, sana fayda sağlayamaz.

Bununla birlikte, istek enerjimizi sürekli engellemesine izin verdiğimiz tek şey haberler değildir. Alışkanlıklarımıza şöyle bir göz atalım:

Mesela, hangi tür filmleri izliyorsun? Polisiye, korku ya da gerilim filmleri izlemekten mi zevk alıyorsun? Yoksa drama ve trajedilerimi tercih ediyor-

sun? Film kahramanın ümitsiz durumlarla, hastalıklarla, sevdiklerinin ölümleriyle veya maddi yıkımlarla mı karşı karşıya kalıyor? O hâlde, film endüstrisinin en büyük hedefinin senin ruhuna hitap etmek olduğunu unutma. İyi bir film, sadece senin duygularına hitap ederse sürükleyici olabilir. Tüm rejisör ve senaristlerin istediği tek şey, senin hislerine dokunmaktır. Film yapımcıları, tek bir amaca ulaşabilmek için milyonlar harcar, bütün bir ekibi bu amaç uğruna çalıştırır. Hedefleri, filmde gösterilenleri hissedebilmeni sağlamaktır. Ama mantığımız fantezi ve gerçeği birbirinden ayıramaz. Bilinçaltımız bu tecrübeleri hafızasına alır ve ileride edineceği bilgileri bu tecrübeler doğrultusunda değerlendirir.

Görünüşte "sadece" doksan dakika boyunca dramların, dünya savaşlarının, açlık ve yaşam mücadelelerinin içine karışmışızdır. Eğer bunu sıkça tekrarlarsak, duygularımız ve zihnimiz bunlarla meşgul olmaya başlar. Sürekli benzer filmler seyreder, felaket ve açlıkla ilgili haberleri ve özel programları izlersek, yokluk ve fakirliğin, endişe, çaresizlik ve korkunun rezonans alanını oluştururuz.

Bu duygularla oluşan rezonans alanı bazen, hatta çoğu zaman, isteklerimizle oluşturduğumuz duygulardan daha yoğun ve kalıcıdır.

Yani eğer sürekli, içimizde bir gerilim hissedebilmek ve kitabın sürükleyici olması için, dramların konu edildiği ya da hikâyede insanların öldürüldüğü kitaplar okur, kendi hayatımızda asla yaşamak istemeyeceğimiz olayların rezonans alanına giren filmler seyreder, bizi şok eden, içimizde tiksinme, karşı koyma ve iğrenme duyguları uyandıran haberleri ayrıntılı ve yoğun bir şekilde izlersek, işte o zaman, böyle rezonans alanları meydana getiririz. Çekim yasası işlemeye başlar ve biz asla olmak istemediğimiz şahsiyetle kendimizi gittikçe daha fazla özdeşleştiririz.

Hayat akışının nasıl tamamen değişebileceğini açık olarak gözlerinin önüne sermek için, bir hafta boyunca faydalı enerjilerin seni ve bedenini etkilemesine izin vermelisin.

- Keyfine bak.
- Sadece yapıcı edebiyatla ilgilen.
- Sadece cesaret veren filmler seyret.

- Sadece sana heyecan veren müzikleri dinle.
- Sadece hoşlandığın insanlarla görüş.
- Sevgi yüklü mektuplar yaz.
- Düşüncelerini yazıya dökerek, bir günlük tut.

Sana ulaşmasına izin verdiğin tüm etkenler, rezonans sistemini etkiler, yani içinde farklı duygu ve hisleri uyandırır. Kulağa hoş gelen müzik dinler, yapıcı kitaplar okursan; çok daha barışçıl, sakin, keyifli bir ruh hâline kavuşacaksın.

Kendini arzularının gerçekleştiği yöne doğru geliştir.

Bir şeyi ne kadar çok tekrarlarsan, gerçekleşmesini o kadar hızlandırırsın. Bundan, beynimizdeki sinir hücreleri arasında bulunan, "sinaps" adı verilen bağlantılar sorumludur.

Hayatında, gerçek
mucizelerden sorumlu yegâne
kişi sensin.
Arzu ettiğimiz her şeyin,
ulaşmak istediğimiz tüm
hedeflerin temelleri içimizde
çoktandır var.
Sadece bu sebep bile,
ulaşmayı umut ettiğimiz
hedeflerimizle
rezonansa geçmemiz için
yeterlidir.
İçimizde temelleri bulun-
mayan hiçbir olay, içimizde
bir şeyleri titretemez.

Beynimiz Şekillendirilebilir

Hayal gücü, bilgiden çok daha
önemlidir.
Zira bilgi sınırlıdır.

ALBERT EINSTEIN

Beyin üzerinde yapılan araştırmalar bizleri bir kez daha şaşırtıyor. Zira bilim adamları şimdi de beynin değiştirilebilir olduğunu keşfettiler. Beyin, iştigal ettiğimiz etkinlik doğrultusunda şekil alıyor. Bu değişim sadece teorik anlamda değil, fiziksel olarak gerçekleşiyor. Beynimizde olan bu değişim, meşgul olduğumuz düşünceler ve edindiğimiz tecrübelere göre gerçekleşiyor.

Yapılan bir dizi deneyde, deneklerin daha önce yapmadıkları faaliyetlerde bulunmaları sağlanılmış ve bunun sonucunda beyinlerinde, bu faaliyetler için kullanılan bölgede, tıpkı sürekli çalıştırılan bir kasta olduğu gibi, büyüme gözlemlenirken, beynin kullanılmayan diğer bölümlerinde ise bir küçülme gözlemlenmiştir. Beyin, bu bölgelerde gerçekten de hacim kaybetmişti. Bununla eş zamanlı olarak, kullanılan diğer tarafta yeni sinapslar oluşmuş, buradaki enerji akışı hızlanmış ve yeni otomatik düşünce zincirleri faaliyete geçmişti. Demek ki beynimiz, belli bir süre yeni bir şeyle meşgul olur ve yeni şeyler düşünürsek, ağ bağlantılarını tamamen değiştirme ve sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar kurma yeteneğine sahiptir.

Yeni eylemler, düşünceler ve inançlar kısa bir süre sonra güçlü birer gerçeğe dönüşecektir.

Beynimiz kendini buna göre ayarlar.

• Belirli bir süre, belli bir şey düşündüğümüz, bir müddet belli bir işle uğraştığımız zaman, beynimizin ilgili bölümü büyür.
• Beynin bir müddet nadasa bırakılan, yani kullanılmayan kısmı ise küçülür.

İlgili bölgelerdeki sinir hücreleri(nöronlar), yeni elektriksel sinyallerin ve böylece yeni bilgilerin daha hızlı ve kolay taşınabilmesi için işlevlerini değiştirir. Bilim, beynin bu şaşırtıcı kendini tamamen değiştirebilme yeteneği için bir isim buldu bile: "Plastisite"

Burada bizim için büyüleyici olan asıl nokta, yaşamımızda her an yeni oluşumlar meydana getirebileceğimiz gerçeğidir. Beynimiz, düşüncelerimizden etkilenerek, onlar doğrultusunda yeni sinir hücre-

leri oluşturur ve ağ bağlantılarını tamamen yeniler.

Ruhumuzu eğiterek, geleceğimize istediğimiz şekilde yön verebiliriz.

Demek ki, belli bir süre yeni şeyler düşünürsek, beynimizin kullanılmayan kısımlarını geliştirebiliriz ve böylece geleceğimiz de tamamen farklı gelişebilir.

- Yeni düşünme biçimimiz ve eylemlerimiz sayesinde beynimizde yeni sinir hücrelerini faaliyete geçirebiliriz.
- Sinir hücrelerinin (nöronların) fonksiyonları değişebileceği, beyinde yeni bağlantılar oluşturulabileceği gibi, beynin kullanılmayan -mesela, endişe ve olumsuz düşüncelerle ilgili kısımları- gitgide küçülerek, önemini yitirebilir.
- Hayatımıza yepyeni bir yön verebiliriz.
- Düşüncelerimizi belirli bir süre " istenilen" tarafa yönlendirirsek, inançlarımızı bile tam anlamıyla değiştirebiliriz.
- İnançlarımız değiştiği anda, yaşam tarzımız da değişecektir.

Belki şimdi alışkanlıklarımızı gözden geçirip bazı eylemlerle belli bir süre meşgul olmanın neden önemli olduğunu daha iyi anlayabiliyoruz. Bu açıdan baktığımızda, bir sonraki bölümde ayrıntılı bir biçimde ele alacağımız emir cümleleri de (afirmasyonlar) anlam kazanıyor.

Tabii ki beynimizin kendini değiştirmek için biraz zamana ihtiyacı var. Sinir hücreleri bilinçli olarak uyarıldıkları zaman, komşu hücreyle bağlantı kurar, hem de birkaç dakika içinde. Sinir hücreleri "küçük caddeler" inşa eder. Ama bu caddeler ulaşıma elverişli hâle gelene kadar, yani bilgi alışverişi mümkün olana kadar, bir gün geçmektedir. Max Plank Enstitüsü'nün neurobiyologları, sinir hücrelerimizin, yeni yapılandırılmış kontak noktaları vasıtasıyla bilgi iletişimi yapabilmek için yirmi dört saate ihtiyaç duyduklarını keşfetmiştir. Öğrendiğimiz yeni bilgilerin yerleşmesi zaman alır. İlk sekiz saat içinde beynimizde ilk önce küçük dallar oluşur. Bunu takip eden saatlerde bu yapılandırmanın devam edip etmeyeceğine ve kalıcı olup olmayacağına karar verilir.

Eğer yeni edindiğimiz bilgilerin kalıcı olmasını istiyorsak, onu tekrarlamalıyız. Bu, bir öğrenme sürecidir ve sadece sık sık tekrar yaparak bilgilerin beynimize yerleşmesini sağlayabiliriz. "Yapa yapa usta olunur." Afirmasyonları ve olumlu inanç cümlelerini neden oldukça sık tekrarlamamız gerektiğini bu cümle ile de açıklayabiliriz.

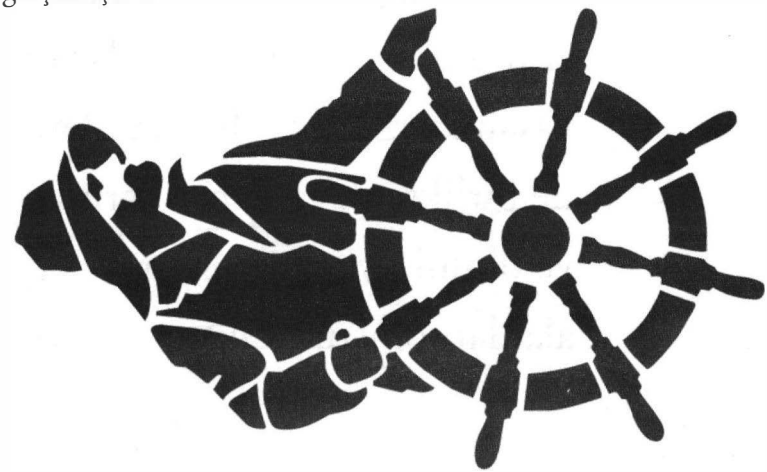
İstemediğimiz inançlarımızdan kurtulmamın yegâne yolu, arzu edilen yeni inançlarla istikrarlı bir şekilde meşgul olmaktır.

Nörologların yaptıkları bir diğer şaşırtıcı buluş da şuydu: Beynimiz eski inançlarını unutabilir. Nörologların tabiriyle "Dorn" denilen, sinir hücreleri arasında oluşturulan bir cadde, başka bir bağlantısı olan bir temas noktasına ulaştığı zaman, yeni bağlantının eskisine baskın çıkması ihtimali oldukça yüksektir. Max Planck Enstitüsü nörologlarından Valentin Nagerl, bu gözlemin, "yeni bir şey öğrenildiğinde eski bilgilerin unutulmasına" bağlanabileceğini ifade etmiştir.[14]

Bununla beraber, uzun zaman önce beynimize yerleşmiş bilgileri, kısa bir süre önce öğrenilenlerden daha çabuk hatırlarız. Bu da bize, eski bastırılmış bağlantıların tamamen silinmediğini ve yüksek ihtiyaç hâlinde tekrar kullanıma hazır hâle getirildiğini gösteriyor.

Bu buluşlar, yaşam düzenimizi, her an isteyerek ve bilinçli bir şekilde değiştirebileceğimizi gösteriyor. Bunun için zamana, sabra ve yeni hedefimizde istikrarlı olmaya ihtiyacımız var. Bu şartlar sağlandığı zaman, beynimiz yeni bağlantılar oluşturur.

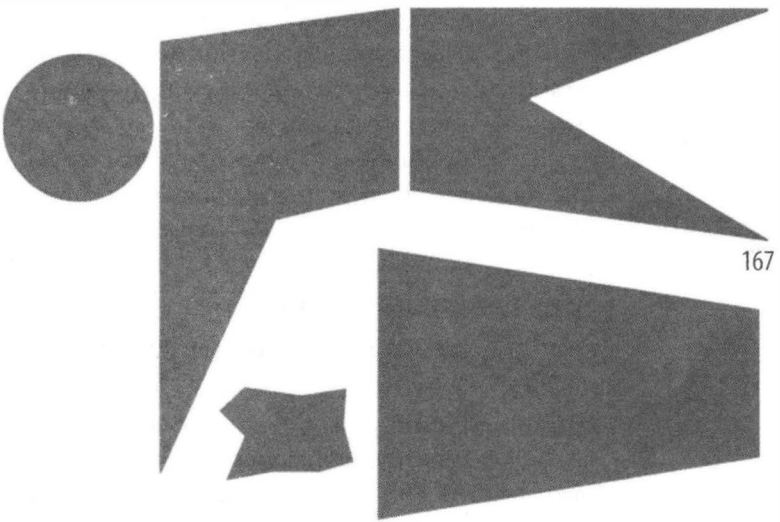
Öyleyse, senin hayatında ne gibi yenilikler gerçekleşsin?



Bütün istek cümlelerinin ve afirmasyonların hizmet ettikleri tek bir amaç vardır: Rezonans alanımızın yeniden programlanması.

Yapılması gereken şey, eski olumsuz inanç kalıplarını, yaşamımız üzerindeki etkileri ile birlikte devreden çıkarmak ve olumlu yeni rezonans alanları oluşturmaktır.

İstek Cümlelerinin Gücü



Sen değişirsen dünya değişir.

MALTA ATASÖZÜ

Afirmasyonlar, süreli tekrarlanan, pozitif formüle edilmiş cümlelerdir. Tıpkı mantra (sesleri kullanarak yapılan meditasyon) gibi. Afirmasyonlar, yaşamdaki hedeflerimizi kuvvetlendiren onaylamalar olmakla birlikte, aslında çok daha büyük bir görev üstlenir. Afirmasyonlar, isteklerimizin gerçekleşmesi için gerekli olan rezonans alanını en kısa sürede oluşturmamızı sağlar, her yerde ve her an uygulanabilir oldukları için beynimizi arzu ettiğimiz şekilde yeniden programlamamıza yardımcı olurlar.

Afirmasyonlar, düşüncelerimizi en hızlı şekilde gerçeğe dönüştürmemizi sağlar.

Sürekli düşünülen ya da dile getirilen afirmasyonlar, bilinçaltımızın derinliklerine iner ve bakış açımızı, hatta bugün artık biliyoruz ki, tüm beyin fonksiyonlarımızı değiştirir. İşte afirmasyonların en önemli görevi, budur. Mantığımız eski programları silerek yenileri düzenlemeye başlar. Yani, o ana kadar sahip olduğumuz tahrip edici olumsuz düşünce kalıpları ve inanç cümlelerinin yerine olumlu inançlar getirilir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, afirmasyonlarımıza tam anlamıyla inanma-

mızdır; afirmasyonlarımızı iliklerimize kadar hissetmeliyiz. Zira sadece gerçekten hissettiğimiz ve inandığımız şeyleri yaşamımıza çekebiliriz.

Afirmasyonlar Nasıl İşlev Görür?

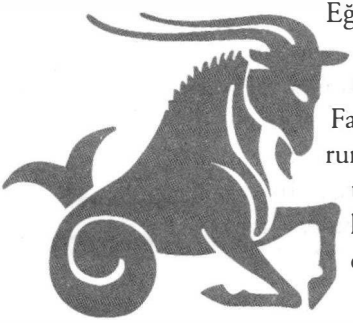
- Her afirmasyon cümlesi, bilinçaltımıza yollanmış bir emirdir.
- Afirmasyon cümleleri, eski inançlarını değiştirir.
- Bu yeni inançlar, kalbimiz ve DNA'mız tarafından kabul edilir ve aynı şekilde etrafa yollanır.
- Bu dünyadaki diğer her şeyle inançlarımız vasıtasıyla iletişim kurarız. Bu iletişim hiçbir sınır tanımadan, hiper uzay adı verilen bir boyutta gerçekleşir.
- Rezonans Kanunu kurallarına göre, yeni inançlarınla uyumlu olan her şey, hayatına çekilecektir.

Demek ki, istek cümleleri ve afirmasyonlar, sadece bilincimizi belli bir hedefe odaklamamızı sağlamakla kalmaz, bütün kişiliğimizi de etkiler. İnançlarımızı isteklerimiz menfaatine değiştiririz ve bu yoğunlaştırılmış enerjiyi evrene yollarız. "İnançla dağlar yerinden oynatılır." cümlesi de bu bağlamda yeni bir boyut kazanıyor.

En Etkili Afirmasyonlar Hangileridir?

Bu soruya genel bir cevap vermek, çok da kolay değildir. Hepimizin farklı istekleri, arzuları, amaçları ve tabii ki de farklı blokeleri olduğu için, her birimiz için en etkili istek cümlesi de farklıdır.
Yapman gereken şey, kendin için en uygun olduğunu hissettiğin ve içinde oluşabilecek direnişi en aza indiren afirmasyonu seçmektir. Kullandığın her inanç cümlesi sana sıcacık, rahatlatıcı ve güven verici bir duygu vermelidir. Eğer içinde korkuların oluştuğunu ya da inanç cümlene inanmadığını hissedersen, cümleni içine sininceye kadar değiştir.

Kurduğun afirmasyon cümlesi seni zorlamamalı ve sana güç vermelidir.



Eğer afirmasyonlarının seni zorladığını ve kuvvet sarf etmen gerektiğini hissedersen, zihninde bir adım geriye git. Farz edelim; "Zengin olmayı hak ediyorum." şeklindeki bir istek cümlesinde, isteğini sürekli sabote eden bir şüphe hissediyorsan ve parayı gerçekten hak ettiğine içten inanmıyorsan, o zaman

emir cümleni değiştirmelisin. Belki, "Zenginlik güzel bir şey." ya da "Parayı seviyorum." cümleleri, kulağına daha hoş geliyordur. Birkaç istek cümlesi dener denemez, içindeki blokelerin ve olumsuz fikirlerin nereden kaynaklandığını çabucak fark edeceksin. Şüphesiz ki sana en çok uyan ve en fazla güç veren afirmasyonlar, en etkilileridir. Önemli olan cümlelerinin gerçekleşeceklerine inanman ve kendini o anda mutlu hissetmendir. Mesela birçok insan, "Ben sevilmeye değerim." cümlesine inanmakta oldukça zorlanır. Bunun sebebi belki, şimdiye kadar bunun tersine inanması, belki de diğer insanlardan sürekli sevilmediği duygusunu almasıdır. Afirmasyonların gücümüzü fazla zorlayarak, kendimizden şüphe duymamızı ve istediğimizin tam tersi bir titreşim oluşturmamızı engellemek için bu cümleye adım adım yaklaşmayı deneyebiliriz. "Kendimi seviyorum." ya da " Kendimi her geçen gün biraz daha fazla beğeniyorum." gibi cümleler, içimizde daha kuvvetli hissedebileceğimiz ve herhangi bir karşı koyma uyandırmayan ifadeler olabilir.

Afirmasyonlardan Nasıl Faydalanabilirim?

Senin için en iyi afirmasyonları bulduğun andan itibaren, içinden sessizce veya sesli olarak tekrarlayabilirsin. İçinde oluşan güven duygusunu saniye saniye hissetmelisin. Bu inanç cümlelerini, sesli meditasyonlarda kullanılan mantra gibi sürekli tekrarlayabileceğin gibi, eğer isteğine yeteri kadar güç verdiğini düşünüyorsan sadece bir kere söylemekle de yetinebilirsin. Ama eğer şüphelerin, düşüncelerini yine ele geçirdiğini hissedersen, en sevdiğin kişisel istek cümlene dön ve onun sana verdiği gücü ve huzuru hissedene kadar bu cümleyi tekrarla. Böylece, gerçek isteğinin frekansına gelmiş olacak ve içinde şüphelerin oluşmasına fırsat vermeyeceksin.

Afirmasyonların Etki Gücünü Artırmak

Eğer, bu dışa vurum cümleleri ile enerji yaydığımızı idrak edersek, yaydığımız enerjiyi devasa bir hâle getirebiliriz. Yani, afirmasyon yaparken enerji yaydığımızı hiç unutmamalıyız. Biz vericiyiz. Tıpkı bir radyo verici merkezi gibi. Kalbimiz, DNA'mız ve beynimiz aracılığıyla enerji yayıyoruz ve bu enerji,

kendisini almaya hazır olan herkese ulaşacaktır. Bu enerji ne kadar açık ve net olursa, algılanması da o kadar kolay gerçekleşecektir. İstek cümlen ne kadar çok seni ifade ediyorsa ve sen kendini onunla ne kadar çok özdeşleştirebiliyorsan, yaydığın enerji de o kadar yoğun ve belirgin olacaktır.

Hedefe yönelik düşünebilmeyi ne kadar mükemmelleştirebilirsen, isteklerinin gerçekleşmesi o ölçüde kesinleşecektir.

İsteklerinin Resmini Oluştur

Hayatta gerçekleşmiş
hiçbir şey yoktur ki,
önceden hayali kurulmamış olsun.

CARL AUGUST SANDBURG

Afirmasyonlar, isteklerimizle devamlı aynı titreşimde kalmamızı sağlayan çok önemli etkenlerdir. Ama tabii ki, düşünce gücümüzle doğru enerjiyi yollayabilmemiz için birçok farklı yöntem daha mevcuttur. Önemli olan, isteğimizle kendimizi özdeşleştirebilmemiz ve onunla meşgul olarak, oluşturduğumuz rezonans alanını koruyabilmemizdir.

Bir yandan, istemek, isteğimizle uyumlu enerji alanlarını arayan kozmik bir arama motoru gibidir. Benzerler birbirini çektiği için de, isteklerimizin gerekleşmeleri için gerekli şartları yaşamımıza çekmiş oluruz. Diğer taraftan ise, sürekli isteğimizle meşgul olduğumuz için biz değişiriz ve isteğimizin alıcısı olmaya hazır hâle geliriz. İsteğimizle ne kadar çok ve yoğun vakit geçirirsek, dış dünyaya ve bi-linçaltımıza yolladığımız enerji de o kadar yoğun ve kalıcı olacaktır. Bütün bunlar kulağa oldukça yorucu gelebilir ama aslında çaba sarf etmemize hiç de gerek yoktur. İsteklerimizle titreşime geçmek oldukça kolay ve zahmetsiz gerçekleşebilir. Doğrusunu söylemek gerekirse, istemek esnasında tam anlamıyla rahatlamış ve gevşemiş olmamız işimizi kolaylaştıracaktır. Ne kadar zorlanmadan yaparsak, o kadar iyi.

Bu sükûneti sağlayabilmek için, birçok olanak vardır. Örneğin kişisel istek resmimizi, isteklerimizin bir çeşit kolaj çalışmasını yapabiliriz. Bu arada, bu yöntemin benim favorim olduğunu da eklemek istiyorum. En azından, rezonansımı korumak için, bu yöntemi kullandığımı söyleyebilirim.

• Gazete, dergi ve mecmualardan, sahip olmak istediğin her şeyi, ama her şeyi, kes. İsteğinle alakalı olan tüm resimler, çizimler ve fotoğrafları kesebilirsin. Yaşamında yer almasını istediğin şey ile ilgili kendine hiçbir bir kısıtlama getirme. Bu belki bir bilgisayar, bir bisiklet, bir ev, bir elbise ya da bir araba olabilir. Belki de sahip olmak istediğin birçok şey vardır. Bir daire, patenler, bir çanta, bir bot, bir tatil, rüyalarındaki sevgili ya da para.

• Sahip olmak istediğin her ne varsa, bu resimde ona bir yer vereceğiz. Tam bir kolaj çalışması yapacağız. İstersen bu çalışmaya kendin de resimler çizebilir veya yazılar ekleyebilirsin. Çalışmanı hangi boyda yapmak istediğin sana kalmıştır. Burada asıl önemli olan şey, isteklerini temsil eden bu resmi sürekli göz önünde bulundurman ve onunla meşgul olmandır. Bu resmi ne kadar çok görürsen, bilin-

çal-tın bu sevinçli bekleyiş içinde o kadar çok mutlu olacaktır. İsteklerini kabul etmeye başlayacak, kendini onlarla özdeşleştireceksin. Hedeflerine gitgide daha fazla yaklaşacaksın. Bir anda onlar senin için ulaşılmaz olmaktan çıkacak ve aniden onlara kavuşacak, bunu yadırgamayacaksın. Onlar çok uzun zamandan beri senin hayatının birer parçası oldukları için, onlara fiziksel, yani gerçekleşmiş olarak hayatında yer vermek de sana son derece doğal gelecek.

- Onunla sürekli temas kurabilmek için, bu resmi evinde uygun bir yere as.
- Belki de resmine arada bir yeni şeyler eklersin ya da bazı ayrıntıları daha titizlikle resmedersin.
- Ruhun ve düşüncelerin ne kadar çok o yöne odaklanır ve isteklerinle ne kadar çok meşgul olursan, istediğin şeylerin hayatına çekilmesi de o kadar çabuk olur.
- Arzu ettiğin şeylere kavuşmadan önce yaşadığın mutluluk ne kadar kuvvetliyse, yaydığın enerji de o kadar kuvvetli olur.
- Kendini bu resimle bağdaştır. O ki, seni bekleyen muhteşem geleceğindir.
- Sen "mutlu" olmayı hak ediyorsun.

Tabii ki istek resimleri birçok farklı biçimde hazırlanabilir:

• Mesela resmin ortasına kendini çizerek, etrafına bir sürü olumlu vasıf yazabilirsin. Konuşma balonları da oldukça eğlenceli olabilir. Bunların içine tüm hedeflerini ve gerçekleştirmek istediğin hayallerini, aşikâr olan bütün yeteneklerini yazabileceğin gibi, gizli kabiliyetlerini de not edebilirsin.
• Ne kadar çok şey yapabileceğimizi ve ne kadar fazla olumlu özelliğimizin olduğunu görmek, genelde oldukça şaşırtıcı ve etkileyicidir. Belki organizasyon yeteneğin oldukça gelişmiştir ya da çok iyi iletişim kurabiliyorsundur! Belki bir iş kurmayı istiyorsun, belki de iş hayatına geri dönmeyi... Bu kolaj çalışmasına, seni ifade eden ve gerçekleştirmek istediğin her şeyi resmet.

Bu istek resmi, senin şahsi rezonans alanı programlayıcındır.

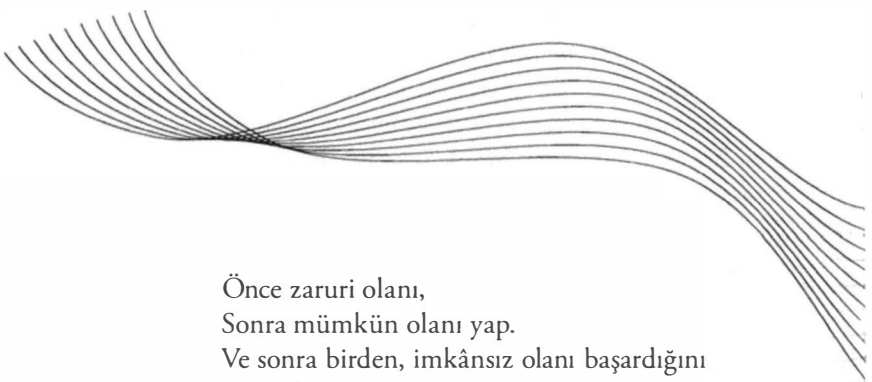
İsteklerimi rezonans alanıma dâhil etmek için bu yöntemi kullandığımı daha önce belirtmiştim.
Kısa bir süre önce Michaela, benim için konuşma balonlu böyle bir kolaj yapmıştı. Buna "zihin hari-

talama" (mind mapping) da denir. Michaela, ortaya benim ismimi, etrafına da tüm hedef ve hayallerimi yazmıştı. Bu resmi, çalışma masamın yakınında bir yere astım. Onu her gün görüyordum. Çalışırken, kitap okurken, düşünürken ya da telefon ederken. Bazen tamamen bilinçsizce, bazen de dikkatimi iyice resme vererek ona bakıyordum. Aradan iki sene bile geçmeden bütün hedeflerime ulaşmıştım. O zamanlar bana çok uzak görünenlere bile. Her gün bilerek ya da bilmeyerek isteklerimle temas hâlindeydim ve böylece içimde bir şeyler yeniden şekillendi. Hatta bazı hedeflerim, o zamanlar beni korkutuyordu. Onlarla başa çıkıp çıkamayacağımı bilmiyordum. Şimdiyse benim için çok doğallar. İşte bazı şeyler bu kadar kolay. Ne kadar az kuvvet harcarsak, gerilimimiz o kadar az olur. Biz ne kadar sakin olursak, o kadar olumlu bir rezonans içinde bulunuruz.

• Kişisel istek kolajını oluştur ve neler olacağına bak.

İstediğimiz rezonans alanına sadece gevşeyerek geçebiliriz.
Dâhiyane ve muhteşem çözümler, sadece gevşeyebildiğimiz zaman aklımıza gelir.

Rezonans Alanının Oluşumunu Hızlandırmak



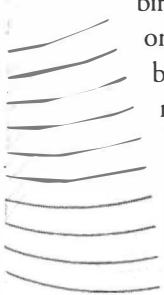
Önce zaruri olanı,
Sonra mümkün olanı yap.
Ve sonra birden, imkânsız olanı başardığını göreceksin.

FRANZ VON ASSISI

Hatırlayalım; bir şeyi isterken en önemli şey, inançlarımızdır. Bir şeye inandığımız zaman kalbimiz, beynimizin enerjisinden beş bin kez daha büyük bir enerji yayar ve sebatla uygun bir rezonans alanı oluşturur. Aynı şekilde DNA'mızda, kalbi-mizin derinliklerindeki inançlarımız ile ilgili, çevredeki her şeyle iletişim hâlindedir.

Peki ya, isteğimizin gerçekleşeceğine tam olarak inanmıyorsak? Birçok kez isteğimizi evrene oldukça yoğun, ayrıntılı ve detaylı bir şekilde yolladığımızı düşünürüz ve buna paralel olarak isteklerimizin sınırlanması ve reddedilmesi ile ilgili endişeler oluşturduğumuzu fark etmeyiz.

Aslında bu endişeler de oluşum sürecinden başka bir şey değildir. Böylelikle sınırlarımızı çizer ve onları hayatımıza yerleştiririz. Sevmediğimiz bu şeyleri yaşamımıza alırız. Eksikliğin rezonans alanını oluşturur ve böylece eksiklikleri hayatımıza çekeriz.



Bu şüpheler genellikle; "İsteğimin gerçekleşmesi daha ne kadar sürecek?" ya da "Hâlâ olmadı. Acaba bir şeyleri yanlış mı

yapıyorum?" şeklindeki sorularda gizlidir. İçinde şüpheyle ya da sabırsızlıkla ilgili duygular ve resimler barındırdığın müddetçe, isteklerinin gerçekleşmeyeceği konusuyla meşgul oluyorsun ve ona daha çok enerji harcıyorsun demektir. Böylece isteklerini sınırlıyorsun. İsteğini oluşturuyorsun ve oluşturur oluşturmaz, geri çekiyorsun.

Eğer eksiklikler ve yokluklarla meşgul olursak, eksikliklerin rezonans alanını; çokluk ve varlıkla meşgul olursak da varlığın rezonans alanını oluştururuz.

Bazen isteğimizin yüzde yüz ve hiç istisnasız gerçekleşeceğine inanmakta zorlanırız. İşte bu durumda, inancımızı kuvvetlendirmek için kullanabileceğimiz harika bir yöntem vardır! Önce bize yabancı olmayan bir şeyi yaparak başlıyoruz;

• Önce bir kağıda o anki isteğini yaz.
• Daha sonra bu isteği, daha önce yaptığımız gibi, zihninde canlandır. Bu isteğinin gerçekleşmesi sende nasıl duygular uyandırıyor?
• Şimdi isteğini zihninde canlandırmanın senin için kolay mı yoksa zor mu olduğuna dikkat et. Belki içinde bir direniş hissedeceksin ve isteğinin henüz gerçekleşmemesinden dolayı şüphe ve sabırsızlık içinde olduğunu anlayacaksın.

Bu durumdan kurtulabilmek için, hayallerimizi fiziksel birer deneyim hâline getirmek oldukça faydalıdır. Bunu, benim seminerlerimde de çok se-verek kullandığım, inanç oyunu ile yapabiliriz. Bu çalışmayı genelde dörtlü gruplar hâlinde yaparız. İsteğimizi bir kağıda yazıp onu zihnimizde canlandırdıktan sonra, gruptaki diğer arkadaşlarımıza neye sahip olduğumuzu anlatıyoruz. Yani diğer arkadaşlarımıza ne istediğimizi söylemiyor, "Çok güzel bir beraberlik diliyorum." demiyor; "Çok güzel bir beraberliğe sahibim." diyoruz.

İsteklerimize sahip olduğumuzu başkalarıyla paylaştığımız zaman, oluşturduğumuz enerji, çok daha kuvvetli olur. İsteklerimize sahip olduğumuza sa-

dece karşımızdakini değil, kendimizi de inandırmış oluruz. Tamamen zihinsel olan bir deneyim, fiziksel bir deneyime dönüşür.

Seminerlerimde oldukça hızlı bir şekilde istek enerji oluşturan bu çalışmayı, pekâlâ evde tek başına da yapabilirsin.

- İsteklerinin, en güzel ve renkli resimlerle dile getirilmesi sonucu, hayal gücün kuvvetlenecektir.
- Evinde dolaş ve hayalî arkadaşlarına, isteğinin nasıl gerçekleştiğini anlat. Büyük bir ikna gücüyle bunun ne kadar güzel ve muhteşem olduğundan bahset.
- Artık eksikliklerle ve istediklerinden mahrum olmanla ilgilenmiyorsun. Zihninde dopdolu bir dünya canlandırarak, bu dolulukla bağlantı kuruyorsun.
- Bütün bunlar olurken, sesinin yumuşak ve rahatlatıcı olmasına dikkat et. Zira bedenin sesinin titreşimlerine uyum sağlayacaktır. Ve artık fiziksel olarak da isteğinin gerçekleşmesi ile kendini özdeşleştirmeye başlıyorsun.
- Örneğin harika bir beraberlik istiyorsan, hayalî arkadaşlarına, beraberliğinin ne kadar güzel oldu-

ğunu anlat. Uyumlu, dopdolu, akıcı, sorunsuz ve mutlu. Birlikte gülecek ne kadar çok şeyiniz olduğundan, gecelerinin ne kadar duygusal ve romantik geçtiğinden, birbirinize karşı ne kadar anlayışlı olduğunuzdan bahset. İstediğin her şey gerçekleşti ve sen en renkli resimlerle bunu anlatı-yorsun.

• Yeni bir evin rezonans alanını oluşturmak istiyorsan, başkalarına, yeni evini ne kadar güzel döşediğini, ne kadar iyi komşuların olduğunu, bu ortamda kendini ne kadar mutlu hissettiğini, kocaman balkonda otururken manzaranın tadını nasıl çıkardığını anlat.

• Gül, sevin, bütün mutluluğunu gözler önüne ser.

• Daha sonra sakince otur ve isteğini yeniden zihninde canlandır. Tekrar hayal gücünü kullan.

• İlk denemenle şimdikinin arasındaki farkı hisset. Zihninde resimleri canlandırmak şimdi daha kolay oluyor mu?

• Aklına başka ayrıntılar da geliyor mu? Belki gözünde bambaşka renkler beliriyordur. Hatta hissedebildiğin kokular var mı? Ya da kelimeler? Duyguların kuvvetlendi mi? Muhtemelen içindeki coşkulu hevesin arttığını fark ediyorsun.

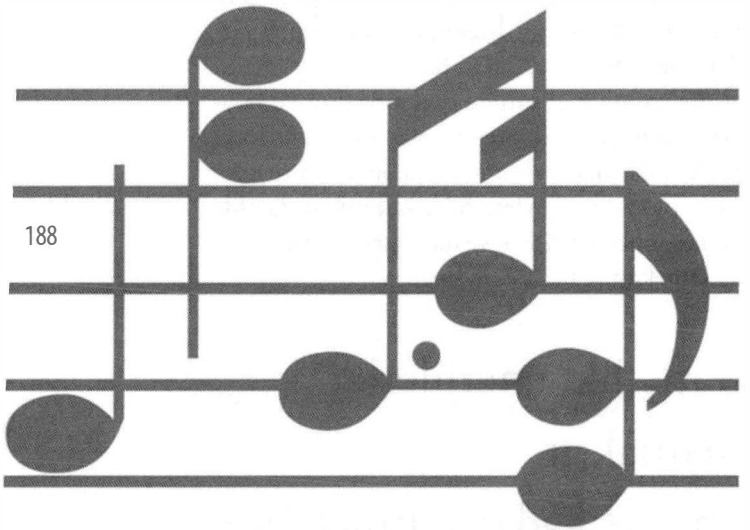
• Eğer durum böyleyse, bir dahaki sefere hayalî arkadaşlarına bunu da anlatmalısın.

Bu çalışmayı ne kadar sık ve kendini vererek ya-

parsan, oluşturduğun rezonans alanı o kadar büyük ve güçlü olacaktır ve istediğin sonuçlar da hayatında o kadar çabuk tezahür edecektir. Ayrıca bu çok da eğlencelidir. Evimde dolaşıp hayalî arkadaşlarıma gerçekleşen isteklerimi ne kadar çok anlattığımı tahmin bile edemezsin. İstenilenler yaşamıma girmeden çok daha önce, onları beklemenin sevincini hissettim, sonucu gözümde canlandırdım ve böylece isteğimin gerçekleşeceğine olan inancımı artırdım. Her ne kadar mantığın başta bu davra-nışının çocukça olduğunu söylese bile, yakında o da elde ettiğiniz sonuca sevinecek ve bir dahaki sefere coşkuyla sana katılacaktır.

Yaratıcılık, enerjilerle oynamaktır.
Bunu ne kadar zahmetsizce yapabilirsek, o kadar başarılı oluruz.

Seslerin Şifa Verici Etkilerinden Faydalanmak



Fizik dünyadaki tüm bilgilerden
ve felsefeden daha aydınlatıcıdır.

LUDWIG VAN BEETHOVEN

Seslerin ve üzerimizdeki etkilerinin hakkındaki bilgiler çok eskilere dayanır. Eski Mısırlı Platon (Eflatun) ve Pythagoras (Pisagor) bile seslerin bizi nasıl etkilediğini biliyordu. Pisagor, tınıların ve müziğin ritmik bir düzene dayandığını ve bu titreşimlerin insan ve hayvan sağlığının korunmasında önemli bir rolü olduğunu öğretiyordu. Pisagor "küresel müzik" kavramını kullanmış ve dünyamız ile takımyıldızlar arasındaki etkileşimin bedenimizle ilgisini açıklayan müzik kuramını geliştirmiştir. Bu açıdan bakıldığında, bugünkü bilimin de ses ve titreşimlerin, bir bütün olan beden, ruh ve bilinç üçlüsüne etkisini çözmek için yoğun çabalar sarf etmesine şaşmamak gerekir. Örneğin, fen bilimci ve Doktor Hans Jenny, her hücrenin kendine has bir frekansı ve titreşimi olduğunu kanıtlamıştır.

Her bir hücrenin sahip olduğu frekans ya da titreşimi, kaliteli sesler vasıtasıyla değiştirmek mümkündür.

Demek ki, hücrelerimizin titreşimleri, duyduğumuz seslere bağlıdır. Bu durumda müziğin bütün sistemimiz üzerindeki etkisini tahmin etmek hiç de zor değildir. Güzel ve coşku verici müzik dinlediğimiz zaman, vücudumuzdaki her bir hücre pırıl pırıl bir güzelliğe bürünecektir.

Ne kadar ahenkli ve duru müzik dinlersek, güzellik ve zarafetle o ölçüde titreşime geçeriz.

Bu evrensel müzik kuramı, yüksek tonlara dayanır. Yüksek tonların perde farkının belirli bir düzeni vardır. Harmonik bir titreşimin oluştuğu her zaman, yüksek bir ton ortaya çıkar. Mesela, oktav, yüksek tonların ilki ve aynı zamanda da en enerjik olanıdır. Beşli, ikinci yüksek tondur. Bu enterval, genelde sakral müzikte kullanılır. Bunun sonucu oluşan tını, evrensel harmoniyi temsil eder. Modern bilim, yüksek tonların, insanların sağlıklı ve şifalı bir frekansa geçmesini sağlayabileceğini keşfetmiştir.

Daha doğru ifade etmek gerekirse, insan vücudunu bir enstrümana benzetebiliriz. Biz de aynı çalgılar gibi, o anki frekansa uyum sağlayarak şeklimizi ve biçimimizi değiştiririz.

• Bize hoş gelen müzik ve enstrümanlara kulak verdiğimizde, hemen bunlara uyum sağlarız.

• Tibet kâsesi olarak bilinen ses kâseleri, vücudumuzu ve ruhumuzu en hızlı bir şekilde ahenkli hâle getiren enstrümanlardan biridir.

• İnsanın kendiyle barışık olmadığı, gücünün tükendiği, yorgun ve gergin olduğu zamanlarda, tekrar dengeyi sağlayabilmek için, birkaç dakika Tibet kâsesinin sesine kulak vermesi yeterlidir.

• İşin en güzel kısmı da, bu enstrümanı öğrenmek için çok zaman gerekmemesidir. Kâseyi elinizin üzerine koyup tahta tokmağı kâsenin dış çeperinde, kâse titreşmeye başlayana kadar dairesel hareketlerle gezdirmeniz yeterlidir.

• Çok kısa bir süre içinde sadece bir ton değil, aynı titreşimde olan, yüksek tonlar dediğimiz birçok başka tonu daha duyarız. Birkaç dakika içinde bütün sistemimiz yeniden düzene girer. Kimilerine göre bir mucize gibi görünen şey, aslında kendimizi kutsal düzenin ve uyumun rezonans alanına bırakmamızdan başka bir şey değildir.

• Gevşememizi sağlamak için aynı şekilde kullanabileceğimiz bir diğer alet de diyapazondur. Değişik frekanslı diyapazonların vücut iç sıvısını dengelediği keşfedilmiştir. Bu sıvı, merkezî sinir sistemimizle yakından ilgilidir. Basit bir diyapazonu harika kılan şey, biz farkında olmadan üzerimizde oluşturduğu etkidir. Düşünmemize, anlamamıza veya onunla ilgilenmemize gerek yoktur. Aletin titreşimleri bütün rezonans alanımızı düzene sokacak, tekrar kendimizle uyumlu hâle gelmemizi sağlayacaktır.

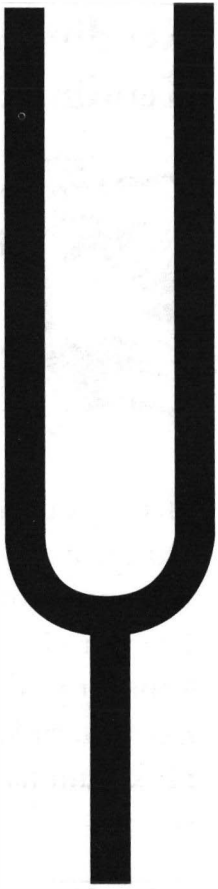
• Diyapazonun sesini dinlerken, düşünce ve duygularımız değişir, vücudumuz yepyeni bir duruş alır. Mantığımızı yormamıza gerek kalmadan tekrar kendimizle barışık hâle geliveririz.

• Vücudumuzdaki bütün uyumsuzlukları ortadan kaldırabilir ve evrensel bir frekansın titreşimine sokabiliriz.

• Böylelikle aklımıza yeni fikirler gelebilir ve sorunlara şimdiye kadar bulamadığımız çözümler üretebiliriz.

• Tam anlamıyla bir gevşeme sağlandığı zaman, eski davranış biçimleri ve yaralar incelenip çözümlenebilir.

Bizi, şifalı bir rezonans alanına girmek kadar derinden etkileyen hiçbir şey yoktur. Belki kendine bir Tibet kâsesi ya da bir diyapazon tedarik etmek istersin. Bir dene bakalım. Özellikle yor-gun ya da gergin, sinirli veya ruhsal durumun bozuk olduğu bir sırada, diyapazon çatalına vur, dinle ve neler olacağını gör.



Bazen rezonans alanımızın titreşimini yükseltmek, işte bu kadar kolaydır.

Kendine Saygı Duy ve Kendini Takdir Et

Her şey düşünce biçimine bağlıdır.
Düşünce her şeyin kaynağı, yön vericisi ve yaratıcısıdır.
Eğer bir kimse kötü düşüncelerle konuşur ya da davranırsa,
Acı onu, tıpkı tekerleğin kağnı çeken bir koşum hayvanını izlemesi gibi takip eder.

BUDDHA

Rezonans alanımızı oluşturmak için çok kolay ve etkili bir yöntem daha vardır. Rezonans alanımızın titreşimleri ne kadar yüksek ise, yaydığımız enerji de o kadar açık ve olumlu olur. Titreşimlerimizi ne kadar yükseltirsek, içimize şüphe, üzüntü ve çaresizliğin yerleşmesine o kadar az fırsat veririz.

En uygun rezonans alanını oluşturmanın en hızlı yolu, kendini takdir etmektir!

Ve bu, her zaman, göründüğü kadar kolay olmayabilir. Normalde kendi başarılarımızı pek gün yüzüne çıkarmayız. Çünkü bize böyle öğretilmiştir. Muhtemelen pek çoğumuza, kendi kendini övmenin hoş olmadığı birçok kez hatırlatılmıştır. Çoğumuz çocukluktan itibaren "Büyük lokma ye, büyük söz söyleme.", "Çok gülen çok ağlar.", "Kendini beğenen zararlı çıkar." gibi atasözleri ile büyürüz. Bunlar ve bunlara benzeyen birçok "tavsiye", eğitimimizin temel taşlarını oluşturur. Eminim ki hepimiz, sevincimizi bastıran ve duygularımızı kontrol altına almamızı sağlayan birçok farklı

cümle daha biliyoruzdur. Belli bir noktadan sonra, bu kuralları kendi gerçeklerimiz olarak üstlenmeye ve kendimizi sınırlamaya başlarız. Bu davranış biçimini öylesine kanıksarız ki, onu başkalarına da aşılamaya başlarız. Başkaları tarafından bir zamanlar bize söylenen bu cümleleri, başarısıyla gurur duyan ve sevincini dolu dolu yaşayan birini gördüğümüz zaman, kendimiz kullanmaya başlarız. Buna şaşırmamak gerek, sonuçta öz eleştiri yapmaya programlandık. Başarılarımızla gurur duyduğumuz zaman; hava atmamamız, kendini beğenmiş, hatta kibirli olmamamız konusunda uyarıldık.

Sözün kısası şu ki, kendimizi takdir etmek, alışık olduğumuz bir şey değil.

Kendimize öz eleştiri yaparak bakmaya o kadar alıştık ki, artık başkaları bizi övdüğü zaman onlara bile inanmıyoruz.

Demek ki artık kendimizle gurur duymayı başaramadığımız gibi, başkaları tarafından takdir edilmeyi bile reddediyoruz. Sence böyle bir düşünce ve davranış biçimi nasıl bir rezonans alanı oluşturur? Bu şekilde gurur duyabileceğimiz şeyleri yaşamımıza çekmemiz mümkün müdür sence? Herhâlde hayır. Bu nedenle, kendimizi reddedici bu tutumdan vazgeçmenin zamanı geldi. En azından, eğer gelecekte saygı ve takdiri hayatımızın bir parçası olarak görmek istiyorsak.

Bu olumsuz davranışın, içimize nasıl da işlediğini, seminerlerimde tekrar tekrar gözlemliyorum. Seminerime katılanlara dörtlü gruplar oluşturup grup arkadaşlarına en azından bir dakika boyunca, kendilerinin neden sevilmeye değer ve çok özel olduklarını anlatmalarına istediğim zaman hep aynı şeyle karşılaşıyorum; ilk anda neredeyse korkuyorlar. Çok normal. Gerekirse günlerce ve çok ayrıntılı bir şekilde kötü ve hoş olmayan yanlarımızı anlatabiliriz. Ama iyi ve güzel özelliklerimiz söz konusu olunca, bunlardan bahsetmekte genellikle zorlanıyoruz.

Kursiyerlerin çoğu, ilk şoku atlattıktan sonra, gülmeye başlıyor. Burada gülmek, nazik ve kibar bir reddediş anlamına geliyor. Bir şeyi gülerek karşılarsak onunla gerçek anlamda yüzleşmek zorunda kalmayız. Gülme aşaması da geçildikten sonra, birçok katılımcı, oldukça çekingen bir şekilde alıştırmayı yapmaya başlıyor. Hatta bazıları oldukça büyük bir tereddüt yaşıyor. Sonuçta insanın kendi özelliklerini ön plana çıkarması ve onları başkalarına anlatması hiç de kolay bir şey değil. Fakat aradan kısa bir süre geçtikten sonra, ortama muhteşem bir canlılık hâkim oluyor. Ve bahsedilen ilk dakikadan sonra çoğu kursiyer durmak bile istemiyor. Odadaki enerji o kadar yükseliyor ki, çoğu kez tekrar sessizliği sağlamakta oldukça zorlanıyorum. Daha sonra gruptakiler yer değiştiriyor ve diğer kursiyer kendinin ne kadar harika biri olduğunu anlatmaya başlıyor. Her değişimle heyecan biraz daha artıyor ve sonunda hepimiz rahatlamış bir şekilde mutlu çehrelerle alıştırmayı bitiriyoruz. Burada olan şey ne? Birbirimize bir dakika boyunca kendimizde hoşumuza giden şeyleri anlatmaktan başka bir şey yapmadık. O hâlde bu müthiş heyecan nereden geliyor? Cevap çok basit; o heyecan içimizde. Hep oradaydı. Bizse onu unut-

tuk. Hatta bazen onu kendimizden sakladık ve bilinçli olarak bastırdık. Eğer bu muhteşem enerjiyi serbest bırakırsak, kendimizi daha önce hiç olmadığımız kadar kuvvetli hissedebiliriz. Hürriyetine kavuşan bu enerji yukarıya fırlar. Çünkü aslında kim olduğumuzu gösterebilmek, gerçekten de harika bir duygudur.

Eğer saygı ve takdirle dolu bir rezonans alanı oluşturmak istiyorsan, yukarıda anlatılan alıştırmayı pekâlâ tek başına da yapabilirsin.

• Bir kâğıda ya da daha iyisi bir deftere, içten içe nelerle gurur duyduğunu yaz.
• Başardığın onca şeyi bir düşün.
• Bütün meziyetlerinin altını çiz.
• Sonra dikkatlice tekrar bir düşün. Kendini kısıtlamasan başka nelerle gurur duyardın?
• Derin bir nefes al ve yaptığın listeyi yavaş yavaş oku.
• İçinde oluşan duyguları hisset.
• İçindeki gücü hisset. Kısıtlanamayan gururunu hisset. Kendinle gurur duymanın ne kadar mutlu edici bir şey olduğunu hisset. Bu kadar çok şey başarmış olmak, harika bir şey.

• Bu listeyi istediğin kadar genişletebilirsin. Onu yanından ayırma ve aklına bir şey geldiği anda onu listene ekle. Onunla ne kadar çok meşgul olursan, önümüzdeki günlerde aklına o kadar çok şey gelecektir.

Hayatta ne kadar çok şey başardığını görünce şaşıracaksın. Aklına ne kadar çok şey gelirse o kadar iyi. Çünkü farkına vardığın tüm bu ayrıntılar senin bugünkü ve yarınki potansiyelini gösterir. Her şeyi başarabilirsin, hâlâ. Belki bunu sadece unuttun. Farkında olmadan bu enerjiden uzaklaştın. Ama eğer ondan ayrılırsak, ondan faydalanamayız. Demek ki, bu enerjiyle tekrar temasa geçmelisin. Eski başarılarını hatırladığın, o zamanki harika duyguları tekrar hissettiğin ve o zamana ait resimleri zihninde canlandırdığın anda yeteneklerinin tüm potansiyeliyle tekrar iletişime geçmişsin demektir.

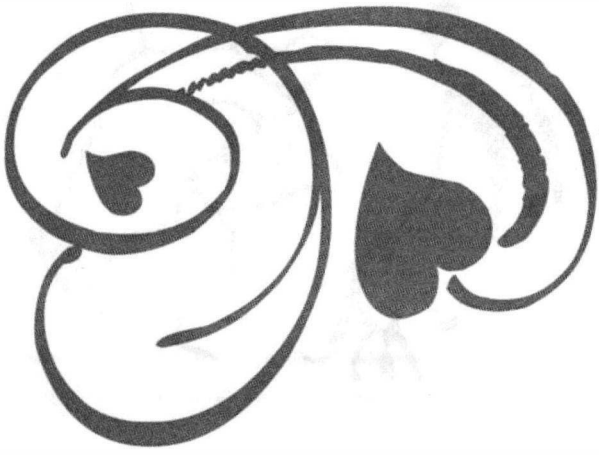
• Geçmiş başarılarınla irtibata geç.
• Geçmişteki bu potansiyeli hemen günümüze çağırabilirsin. İşe, kendini bu konuda yüreklendirmekle başlayabilirsin. "Bu benim. Bütün bunları yapabilirim. Her şeyi başarabilirim."

• Bunları yüksek sesle -ayna karşısında daha etkili olur- tekrarladığın zaman, enerji daha yüksek olacaktır.

Biz kendimize saygı göstermezsek, kimse bize saygı göstermez.

Bahsettiğimiz alıştırmayı bir derece daha ileri götürüyoruz. Bunu seminerlerimde oldukça sık kullanırım.

Eski alıştırmaya ilave olarak, başka birine, onun hangi özelliğini beğendiğimizi söylüyoruz. Karşımızdakine onu neden beğendiğimizi, neden sempatik bulduğumuzu ve onda gördüğümüz olumlu yanları anlatıyoruz. Hiç tanımadığımız birinde bile olumlu bulduğumuz bir şeyler mutlaka vardır. Bu çalışma da genellikle şaşırtıcı sonuçlar verir ve bütün yüzler mutlulukla parlamaya başlar. Birçoğu şükranla birbirlerine sarılır. Aralarında aniden bir yakınlaşma olmuş, bunun sonucunda da kendilerine yakınlaşmışlardır.



Yakınlık,
büyük bir sevinç ve heyecan oluşturur.

Böyle anlarda birbirimize öyle yaklaşırız ki, içimizde bir mutluluk hissederiz. Sadece tek bir dakikanın içinde bakış açımız tamamen değişmiştir. Bize tamamen yabancı insanlara yaklaşmamız için bir dakika yeter. Bir dakika içinde rezonans alanımızın titreşimini yükseltiriz. Görünüşte ilgimizi başkalarına yönelttiğimiz hâlde, bizim rezonans alanımız genişlemiştir. Peki, bunun sebebi nedir? Başkalarında algıladığımız her şey, bizim içimizde bir şeyleri titreşime geçirir. Karşımızdaki kişinin olumlu yanlarını aradığımız ve buna yoğunlaştığımız anda, içimizde bu özelliklere ait enerjiyi hissederiz ve bu nitelikleri uyandırırız. Başkalarını takdir ettiğimiz zaman, kendimizi, takdirin rezonans alanına yükseltiriz. Bunun böyle olması çok doğal. Zira içimizde var olmayan bir şeyi başkala-

rında görmemiz mümkün değildir. Karşımızdakinde sadece bizim titreşimlerimizle uyumlu özellikleri fark edebiliriz.

Karşımızdakinde gördüğümüz muhteşem potansiyel, aslında kendi benliğimizden başka bir şey değildir.

• Kendi titreşim frekansını yükseltmek istiyorsan, karşındakinin güzelliklerine odaklan.

Hiç unutma ki, en önemli şey, hayatımızı dolu dolu yaşamaktır! Başta sadece düşüncelerimizde bile olsa bunu başarabilirsek, doyurucu bir yaşamın rezonans alanını oluştururuz. Benzerler birbirini çektiği için, yayılan enerji, aynı titreşimde olan enerjilere -bu durumda doyum duygusunun enerjisine- yönelecektir.

• Doyumu yaşamak istiyorsan, bunu hak ettiğine inanmalı ve düşüncelerini o tarafa yönlendir-melisin.

Düşünce Gücüyle Tedavi Mümkün müdür?

Sınırlarını sen oluşturursun,
Aş o sınırları.

HAFIS

En yeni bilimsel bulgulara bakarsak, bu soruya "Evet!" olarak cevap verebiliriz. Fakat bu hassas konuda dikkatli olmak gerekir. Yanlış umutlar uyandırmak hiç de hoş olmaz. Zira bu yolda başarılı olabilmek için birçok faktör göz önünde bulundurulmalıdır.

Ancak, günümüzde tıbbın bazı dallarının, düşünce ve duygularımızın, vücudumuzun kendi kendini tedavi etme olanakları üzerindeki etkileriyle, her geçen gün biraz daha fazla ilgilenmekte oldukları da bir gerçektir. Bu arada şaşırtıcı sonuçlar elde edildiğini de belirtelim. Artık herkes tarafından tanınan Placebo etkisi (ilaç olarak verilen etkisiz madde) buna örnek olarak gösterilebilir.

Bir de "hastalık hastası" olayı vardır ki bu da "Nocebo etkisi"[15] olarak tanımlanır. Nocebo etkisi, düşünce ve inançlar vasıtasıyla zarar verme ve hastalandırma olasılığıdır.

Seminerlerimden birinde, yanıma yaklaşan bir beyin bana anlattıklarını sizinle paylaşmak istiyorum: Bu beyin bir iş yeri ve birçok çalışanı varmış. Elemanlarından bir bayanda göğüs kanseri teşhis

edilmiş ve bu bayan kesin bir kanaatle; "Ben bu hastalıktan öleceğim. Bir sene sonra ölmüş olurum." diyormuş. Kimse onu göğüs kanserinin tedavi edilebilir olduğuna ikna edememiş. Ameliyatı başarılı geçmiş. Fakat hiçbir kanıt onun kanaatini değiştirmeye yetmiyormuş. Ve bu bayan bir sene sonra, bedeni için yıkıcı olan fikrini ifade ettiği günden tamtamına bir yıl sonra bir hastanede vefat etmiş. İsteklerimizin hangi yönde olursa olsun, ne kadar etkili olduğuna dair oldukça çarpıcı bir örnek, değil mi?

Alternatif tıp, düşünce gücünü oldukça başarılı bir şekilde kullanmaktadır. Buna örnek olarak, migren tedavisinde kullanılan biofeedback aletinden bahsedebiliriz. Bu sistemde sensörler, damarlardaki kan akışı ya da kaslardaki gerginlik gibi vücut fonksiyonlarını ölçer. Hasta gevşediği anda moni-tördeki sembol değişir. Buradaki amaç, doğru sembolün ekranda görünmesini sağlamaktır, sırf düşünce gücüyle tabii ki. Bilinçli düşünce, beynimizdeki akımları değiştirir ve bu ekranda görünür hâle getirilir.

Bu şekilde hasta, vücudundaki bazı süreçleri dü-

şünce gücüyle kontrol etmeyi öğrenir. Marburg Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, bu yöntemin herhangi bir ilaç kadar etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Birçok alanda, kimyayı kullanarak elde edebileceğimiz başarıların daha üstününü, düşünce gücümüz sayesinde elde edebiliriz.

Artık buna benzer birçok deneme yapılıyor. Ama tıbbın bu konuda keşfedeceği daha çok şey var. Kuantum fiziği, bu alanda hiçbir sınırın bulunmadığını söylüyor. Her şey mümkün, hatta görünürde çaresiz olan ağır hastalıkların iyileşmesi bile. Az sonra okuyacağınız olay, düşünce gücümüz ve bedenimiz arasındaki etkileşimin ne kadar kuvvetli olduğunu gözler önüne seriyor.

Merhaba Sevgili Dostlar,

Kansere yakalanmıştım. Bütün vücudumda metastazlar oluşmuş, yapılabilecek hiçbir şey kalmamıştı. Doktorlar, şansım yaver giderse dört ila altı ay arası bir ömrüm kaldığını söyledi. Işın tedavisi ve kemoterapiyle "yaşam standardımı" yüksek tutmaya çalışmamı önerdiler. Birkaç gün içime ka-

pandıktan sonra, çevremi ve eşimi oldukça üzen bir karar aldım. Eğer vaktim bittiyse, bunu böyle ka-bullenmeliydim. Kemoterapi görürken sefil bir şekilde ölmek istemiyordum. Hastalığımı kabullendim. O zamana kadar bana verilen hayat için şükrediyordum. Daha önce hiç bunun farkına varmamıştım. Hayatım koşturmaca içinde geçiyor, iş benim için her şeyden önde geliyordu. Ve aniden bütün bunlar artık önemsizdi. Kendimi iyileşmeye odakladım. Şehir dışına taşındım, son günlerimi iç muhakememi yapmak için kullanmak istiyordum. Hayatımı daha derin yaşamaya başladım. Her günün bana verilmiş bir hediye olduğunun bilincine vararak. Artık eşimin ya da patronumun hayatını yaşamıyordum. İşler hâlde olmayı bırakmıştım. Bu sırada doktor bir arkadaşım bana psikolojik olarak destek oluyordu. Aradan geçen bir senenin sonunda vücudumda hiçbir metastaz kalmamıştı ve kanserden hiçbir iz saptanamıyordu.

Kornelia [16]

Böyle, değişen kader hikâyeleri, hepimizi derinden etkiler ve aynı zamanda düşüncelerimizin gücünü göz ardı etmememiz için bizi cesaretlendirir. İnsanın kendi bedeniyle ne kadar iyi iletişim kurabildiğine, ben de bizzat yaşayarak şahit oldum: On yedi yaşımdayken omzuma kadar inen sarı saçlarım vardı. Saçlarım benim gurur kaynağım ve

gençlik ihtilalimin göstergesiydi. Beatlesların, Rolling Stoneların, Jimmy Hendrik ve Doorsların revaçta olduğu zamanlardı. Benim yaşımda saçlarını uzatmasına izin verilen, nadir şanslılardan biriydim. Akranlarım bana gıpta ediyor, hayran oluyordu. Gitar çalıyordum, bir grubum vardı ve hippi hareketi özgürlüğüne dalmıştım. Daha sonra felaket bir şey oldu... Saçlarım dökülüyordu! Kafamda gözle görünür bir şekilde başlayan kellik sadece korkunç görünmekle kalmıyor, hippi hareketinin "öncüsü" olan beni oldukça da komik bir duruma düşürüyordu. Yıkılmıştım, mutsuzdum ve mahvolmuştum. Gizli gizli Münih'te bulunan birçok berbere gittim ama hiçbiri saçlarımın dökülme sebebini bulamıyordu. Bunlardan biri bana, oldukça pahalı olan saç ekim yöntemini tavsiye etmişti. Münih'te birçok kez muayene olduğum bir saç ekim kliniği vardır. Burada yapılan tetkikler sonucu sorunumun kellik başlangıcı olduğu saptanmıştı. Doktorlar bunun çok doğal olduğunu, ancak benim yaşımda nadir görüldüğünü söyledi. Bu nedenle, gözyaşı ve çaresizlik duygusuyla geçen, çok gecem olmuştur. Özgürlük hareketimin sembolü olan saçlarımın, alay konusu olması ihtimalini kabullenemiyordum ama yapılacak bir şey de yoktu.

Olaylar sonra şu şekilde gelişti:

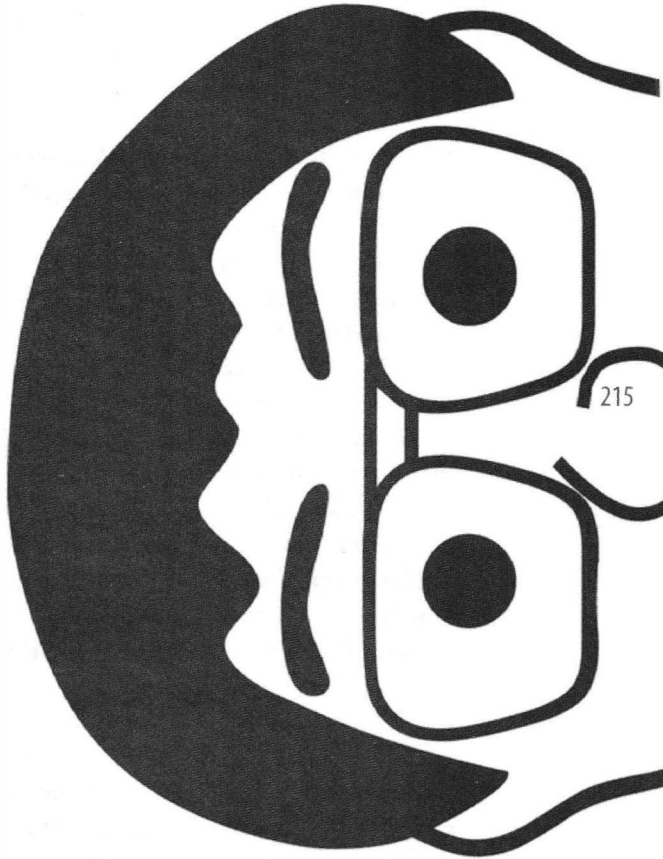
Biraz para kazanmak ve o dönemde bütçemin elvermediği psikolojik kurslara katılabilmek için, bazı organizatörlere, hazırladıkları kongrelerde yardım etmeye başladım. Böylece aralarında renk psikologu Lüscher'ın da bulunduğu Konrad Lorenz, Erick von Daniken gibi ünlü isimleri yakından görme imkânına da sahip oldum. İşte bu şekilde tanıştığım bir şaman, çalışırken ki eski heyecanımın ve şevkimin azaldığını fark etmiş. Haklıydı, ne de olsa bütün umudumu yitirmiştim. Sürekli beni teselli etmeye çalışan annem bile bu büyük sorunum karşısında bir şey yapamıyordu. Sonunda beni neyin bu kadar üzdüğünü soran şamana, büyük bir serzenişle sapsarı uzun saçlarımın çevrelediği kel bölgeyi gösterdim. Şaman kocaman şaşkın gözlerle bana bakıyordu. Problemimin ne olduğunu hâlâ anlayamamıştı. Yaşlı gözlerle, "burası" diyerek sorunumu gösterdiğim zaman güldü ve bana neden saçlarımla konuşmadığımı sordu. Bu soruyu yersiz olduğu kadar saçma da bulmuştum ve açıkçası onun evrakını bile hazırlamak istemiyordum artık. Ertesi gün bana saçlarımla konuşup konuşmadığımı tekrar sordu. Tam öfkeyle tepki verecekken

onun şaka yapmadığını, gerçekten ciddi olduğunu fark ettim. Başını salladı ve "Sen pek çok insanla konuşabiliyorsun ve gördüğüme göre bunu da oldukça iyi yapıyorsun. O hâlde kendinle neden konuşmuyorsun? Neden doktorlara ve uzmanlara kendinden daha çok inanıyorsun? Bizim üzerimizde kimse bizden daha büyük bir etkiye sahip değildir. Ben olsam bedenimin mesuliyetini asla başkasına vermez, onu hep kendi elime almak isterdim. Ama tabii ki karar senin." dedi ve gülerek tekrar işinin başına döndü.

Başlangıçta bana çok garip gelmesine rağmen, hemen o akşam saçlarımla konuşmaya başladım. Onlara nerede çıkmaları gerektiğini söyledim. Ve bu saçsız dairenin nasıl kapandığını zihnimde canlandırdım. Bu bana en azından cesaret vermişti. Ertesi gün, şamanın dönüş tarihiydi, bana şöyle bir baktı, gözlerimden, içimde ümitler yeşerdiğini anladı ve "İyi, demek saçlarınla konuşmaya başladın." dedi. "Evet..." derken artık bunu hiç de komik bulmuyordum. "Güzel!" dedi. "Ama unutma ki, yolculuğun başındasın. Bunlar sadece saçların. Ölü doku. Canlı dokularınla iletişim kurarsan neler yapabileceğini bir düşün."

O andan itibaren her sabah ve her akşam saçlarımla konuşmaya devam ettim. Bir hafta sonra, ilk tüycükler kendilerini gösterdi. Aradan iki hafta geçtikten sonra kel olan bölgede artık kısacık saçlar vardı. Bir ay boyunca görüntüm oldukça komikti. Zira açık olan yer kapanmıştı kapanmasına da, yeni çıkan saçlar o kadar kısaydı ki, onları çevreleyen omuz hizasındaki saçların ortasında diken diken duruyorlardı. Altı ay sonra her şey mazide kalmıştı. Bugün elli beş yaşımdayım ve hâlâ oldukça gür saçlara sahibim. Ve buna hiç şaşırmıyorum. Ben asıl, geçmişte yaşadığım bu olayı unutmuş olmama şaşırıyorum. Şimdi, bugünkü bilgimle her şeyi farklı bir açıdan değerlendiriyorum. O zamanlar şamanın bana gizli güçleriyle biraz yardım ettiğini düşünüyordum. Bugün biliyorum ki, o bana sadece kendi gizli güçlerime inanmayı öğretti. Şu an adını hatırlamasam da sevgili şaman, yaşamım boyunca yararlanabileceğim bu muhteşem öğretilerin için çok teşekkür ederim. Sen olmasan hayatım kim bilir nasıl olurdu.

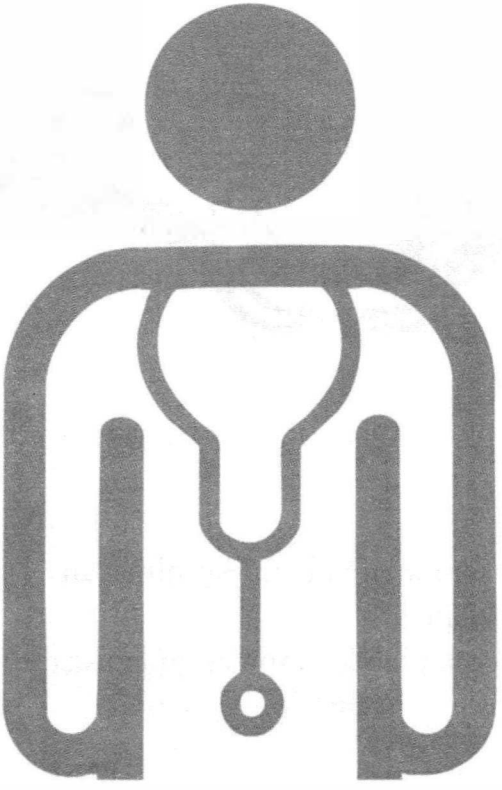
Bu olayı çok uzun zamandır unutmuş olsam da, bedenimle iletişim kurmayı ta o zamanlar alışkanlık hâline getirdim.



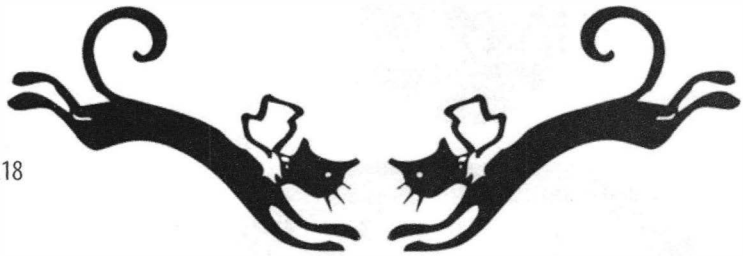
Eğer sağlıklı olmayı istiyorsak, bunu sadece bir kere söyleyip daha sonra unutmamalı, bu dileğimizle sürekli meşgul olmalıyız.

• Hemen sağlığımıza kavuşmak istiyorsak, sadece sağlık dilemekle kalmayıp bedenimizi düşünce gücümüzle desteklemeliyiz. Sağlıklı yaşam dileğimizin asıl katalizörü budur.
• Olumlu düşüncelerle kendini destekle. Böylece, o ana kadar bedenine yöneltilmiş tüm yıkıcı emirler etkisiz hâle gelecektir. Geçmişin bütün yanlış düşünce biçimleri kaybolacak, onların yerini yeni güçler alacaktır. Ve böylece vücudunu sürekli yeni, taze ve sağlığını destekleyici bir enerjiyle beslediğin için çabucak sağlığına kavuşacaksın.
• Zihninde çoktan iyileştiğini canlandır. Kendini hoplayıp zıplarken, bisiklete binerken, top oynarken, kayak yaparken, dans ederken, koşarken, yüzerken, yürürken ya da partnerinle birlikte olurken hayal et.
• Seni mutlu eden her şeyi en canlı renklerle gözünde canlandırmalısın. Böylece sağlıklı olayların rezonans alanına girdiğin için, kendi kendini tedavi etme gücün muazzam bir kuvvet ve hız kazanacaktır. Ve eğer uygun istek cümleleri arayışındaysan,

internet siteme bir göz atıver ya da "Doğru İstersen Olur!" adlı kitabımı oku. Çünkü "sağlık" konusuna orada koca bir bölüm ayırdım.



Ruh İkizleri Arasındaki Çekim Gücü



Esas konularda hemfikir olmayan
iki kişinin
gelecek planları yapması anlamsızdır.

KONFÜÇYÜS

İnsanların sağlıktan sonraki en büyük istekleri, mutlu ve huzurlu bir beraberliktir. İdeal partneri yaşamımıza çekebilmemiz de yine, en uygun rezonans alanını oluşturabilmemize bağlıdır.

Peki kadın ve erkek, bazen kıtaları aşmaları gerekse bile birbirlerini nasıl bulur? Çok basit; bunu aralarındaki çekim gücü sağlar. Aradaki mesafenin, sınıf farklılıklarının, kültürel ayrımların ya da başka engellerin hiçbir önemi yoktur. İki insan rezonansa geçtikleri zaman, görünürdeki tüm engeller ortadan kalkar. Rezonansa geçen bu iki insan, çoğu zaman farkına bile varmadan yola koyulur ve hayallerindeki insanla bir araya geldiklerinde şaşırıp kalırlar.

Bize aşina gelen birinde, öncelikle kendimizi görürüz.

Başka bir insanla rezonansa geçtiğimiz anda geçerli olan şey, sadece yakınlıktır. Anlaşmak için kelimelere ihtiyaç yoktur. Biriyle aynı frekansta olmak insanın hayatta yaşayabileceği en tatmin edici duygudur. Sonunda varmak istediğimiz yere

varmış, kendimize ulaşmışızdır. Zira gerçekte sadece kendimizi hisseder, sadece kendimize yakınlaşırız. Karşımızdaki kişi bizi yansıtır. Sevgi dediğimiz şey, kendimize olan sevgimizin farkına varmamız ve karşımızdakiyle bütünleşmemizdir. Bir birlikteliğe adım atam tüm çiftler en baştan beri ortak nokta arayışındadır. Ortak nokta buldukları oranda birbirlerine ait olduklarını düşünür ve sevgilerinin kalıcı olduğuna o kadar çok inanırlar.

Aslında karşımızdakinde hep kendimizi ararız.

Eğer partnerimizle temel noktalarda hemfikir isek, krizler bile bizi ayıramaz, fikir ayrılıkları bile bizi birbirimizden koparamaz. Her birliktelik zor dönemlerden geçecektir, hele uzun süreli bir birliktelikse. Kriz, aynı zamanda arınma ve iyileşme anlamına da gelir. Krizlerin derinlerde yatan anlamı da budur. Krizlerden geçerek olgunlaşırız, sarılmamış çocukluk yaralarımızı tedavi ederiz. Bu bazen oldukça yorucudur ve ilişki için ağır bir yük anlamına gelebilir. Ama rezonans içinde olan çiftler her türlü zorluğu yenecektir. Krizlerin üstesinden birlikte gelirler.

Dünya üzerindeki hiçbir şey, birbirlerine ait oldukları duygusunu sarsamaz. Buna karşılık tam bir rezonans içinde bulunmayan iki kişi birleştiğinde, aralarında çekim gücü olmadığından işleri oldukça zor olacaktır. Birbirleriyle rezonansa giremeyen bir çift, yollarına beraber devam etmeye karar verirse, bu zorlu yolda ikisi de aralarındaki çekimin eksikliğini hissedecek ve bunu birbirlerini yeteri kadar sevmedikleri şeklinde yorumlayacaklardır. Asıl sorun titreşimlerinin aynı olmaması, birbirlerinde kendilerini görememeleridir.

Neden ruh ikizimizi yaşamımıza en baştan çekemiyoruz?

Cevabı çok açık, rezonans alanımız çoğu zaman ruh ikizimize yönelik değil de ondan. Bazen çok daha farklı çekim noktaları oluşturuyoruz. Belki de cinsel tatmin ya da kendimizi maddi açıdan garantiye almak, sadece yalnızlıktan kurtulmak veya bize seyahatlerimizde eşlik edecek birisi üzerine yoğunlaşıyoruz. Bu listeyi istediğimiz gibi uzatabiliriz. Belki de birine bu derece yaklaşmaya ve kendimizi ona teslim etmeye henüz hazır değiliz. Belki de bu kadar derin ve bağlayıcı bir sevgiye hakkını veremeyiz.

Belki de bizi korkutan şey, aşktır. Belki onun yok olmasından endişe ediyoruzdur.

Demek ki kendimize haksızlık etmemeliyiz. Her ilişkiden yeni bir şeyler öğreniyor, yaşadığımız her aşkla daha büyük aşklara hazırlanıyoruz, ta ki, ruh ikizimizi yaşamımıza davet edene kadar.

İdeal Partneri Yaşamımıza Çekmemizi Sağlayan En Uygun Rezonans Alanını Nasıl Oluştururuz?

Sevilmeden sevmek mümkün değildir. Sevilmenin tek yolu ise, başkalarını sevmektir.

AZİZ AUGUSTİNUS

Biriyle rezonansa girmek, onunla uyumlu olmak, yani aynı dalga boyunda bulunmak anlamına gelir. Rezonans Kanunu iki kişi arasında oluşan her şeyin, karşılıklı hislerden oluşacağını varsayar.

Rezonansın tek yönlü gerçekleşmesi, prensip olarak mümkün değildir.

Yaydığınız enerji ister istemez kendi titreşimiyle uyum gösteren bir enerjiyle karşılaşacaktır. Ve bu her gerçekleştiğinde, yani başka biriyle rezonansa girdiğimiz her zaman kendimizi hafif, keyifli, mutlu, hatta bazen coşkulu hissederiz. Ama bu yüksek çekim gücünün etkisini göstermesi, ruh ikizimizi bulduğumuz anlamına gelmez. Sadece karşımızdakiyle oldukça fazla benzerliklerimiz olduğunu gösterir ve her iki tarafında bazı konularda aynı duygu ve düşünceleri paylaştığı, benzer badireler atlattığı ya da aynı arzuları taşıdığı anlamına gelir. Bazen rezonansa girdiğimizde kendimizi karşımızdakine o kadar yakın hissederiz ki, b[illegible]na kendimiz bile şaşırırız. Hatta bazen bu

çekim o kadar yüksektir ki duygularımızın kontrolünü kaybederiz. Çekim bizi ele geçirir, artık ondan kaçamayız. Bu duygu öylesine derin olabilir ki, bizi sarsar, ağlatır ve o kişiyi sadece düşünmek bile içimizi titretir. Ve aradan bir hafta geçtikten sonra aniden hiçbir şey hissetmeyiveririz. Çekim gücünden eser kalmamıştır. Bizi ele geçiren büyü yavaş yavaş kaybolur ve uyanırız. Çoğu zaman birkaç gün evvel nasıl bu kadar farklı duygular içinde olduğumuzu kendimiz bile anlayamayız. Kendimizden şüphe etmeye ve kendimizi sorgulamaya başlarız. Aslında sadece rezonans alanımız değişmiştir ya da diğer kişinin rezonans alanı farklılaşmış ve aramızdaki uyumlu titreşim yok olmuştur.

İlgimiz başka şeylerde yoğunlaştığı, yani değiştiğimiz anda, eskiden aynı titreşimde olan bu rezonans alanları birbirinden uzaklaşır ve o kişiye karşı hiçbir şey hissetmez hâle geliriz. Tabii eğer karşımızdaki bu değişime ayak uydurur ve o da kendini bizimle birlikte yenileyebilirse durum değişir. Eğer rezonans alanlarımız derin ve kalıcı değerler yerine anlık duygu ve düşünceler üzerine kuruluysa, o ilişki çok uzun süreli olmayacaktır. Bu yüzden ömrümüzü

birlikte geçirmek için diğer yarımızı ararken çekim güçlerinin bize gerçek derin bir aşkı getirebilmesi için, doğru rezonans alanlarını oluşturmak oldukça önemlidir. Bu noktaya çok dikkat edelim. Zira rezonans alanımız vasıtasıyla, dünyanın arta kalan kısmıyla sürekli iletişimde olduğumuzun bilincine varmalıyız.

Rezonans alanın her şeyi herkese anlatır.
Hiç durmaz ve senden izin almaz.

Sözsüz iletişim boyutunda, hiçbir sır yoktur. Sessiz bilgi alışverişi her alanda gerçekleşir. Rezonans alanın senin hakkında sadece bilincinde olduğun şeyleri değil, bilincinde olmadıklarını da anlatır. Böyle olması da bizim menfaatimizedir, çünkü ideal partneri ancak bu şekilde kendimize çekebiliriz.

Bize en uygun partner, hiç şüphesiz, kişilik özellikleri bize en yakın olan kişidir. Zira aynı hedefleri, istekleri ve arzuları paylaşmamız, ancak o zaman mümkündür. Bunları paylaşamayacağımız bir eş istemeyiz. Yani eş seçimimizi ve ilişkimizin içeriğini kişilik özelliklerimiz belirler. İlişkilerimizde olumlu ya da olumsuz yönlerimize en fazla benzerlik gösteren partnerleri buluruz. Örneğin geçmişimiz bize, fazla bağlanmadan yaşanan fiziksel yakınlaşmaların bizim için en doğrusu olduğunu öğrettiyse, tam bu kalıba uygun birilerini kendimize çekeriz. Yaşayacağımız şey, muhtemelen, derin duygulara ve güvene dayanmayan yüzeysel bir macera olacaktır. Çünkü bundan fazlası "talep edilmemiştir." Kendi seçtiğimiz bu tecrübenin sonucunda, derin bir ilişkinin bizi inciteceği düşüncemiz tekrar onaylanmış olur. Belki karşımızdakinin beklentileri bizi

baskı altına alıyordur, fakat geçmişin bize öğrettikleri daha derin bir ilişkiye izin vermez ve böylece aradaki gerginlik gitgide artar. Böyle bir durumda ya arkamızı döner gideriz ya da kalıplarımızı kırarak karşımızdakinin bize yakınlaşmasına izin veririz. Her hâlükârda, hiç istemediğimiz hâlde bu eksikle yüz yüze geliriz. Arada kavga, nefret ve öfke oluşur. Sonuç olarak, sürekli yakınlaşma korkusuyla meşgulüzdür ve rezonans alanımız tam da bizi bu eksikliğimizle yüz yüze getiren insanları seçer tekrar tekrar. Ve bu oldukça can yakıcı olabilir.[17]

Bu kısır döngüden çıkmak için ne yapabilirsin? Seni "kurtaracak" bir partner arayarak olmadığı kesin. Olduğundan farklı görünmek de çözüm olamaz. Belki ilişkinin başlarında bunu başarabilirsin ama olmadığın biri gibi davranmak oldukça yorucudur ve gücünün tükenmesi uzun sürmeyecektir. Üstüne üstük bu kadar yorulmak zorunda kaldığın için öfkeleneceksin bile. Gerçek karakterinin seni ele geçirmesi uzun sürmeyecek ve olduğun gibi davranmaya başlayacaksın. Adil olan şey, partnerinin de aynı durumda olmasıdır. Başlangıçta o da sana sadece en iyi yanlarını göstermek için çabalamaktadır. Tabii ki bu gösteri de çok uzun sürmez. So-

nunda kaçınmaya çalıştıkları şeylerle karşılaştıkları için hayal kırıklığına uğramış iki insan karşı karşıya kalır.

Sadece senin duygularını paylaşan insanları kendine çekersin.
Bunlar senden yayılan enerjiyi sana geri yansıtır.

Şimdi, neden hep aynı tipten insanları kendimize çektiğimizi, neden hep aynı hatalara düştüğümüzü ve benzer şeyler yaşadığımızı anlıyoruz sonunda. Yaşamımıza başka partnerler çekebilmek için, öncelikle rezonans alanımızı değiştirmeliyiz.

En iyisi işe şu an nasıl bir rezonans alanı oluşturduğuna bakarak başlayalım. Bunu oldukça basit bir yöntemle açıklığa kavuşturabiliriz. Tek bir şartla, kendine karşı dürüst olmalısın. Rezonans alanını aldatamazsın.

• Şu an etrafında bulunan insanları gözden geçir. Böylece hangi enerjiyi yaydığını belirleyebilirsin.
• Birliktelikler hakkında ne düşündüğünü sorgula. Sence bu güzel mi yoksa yorucu bir şey mi? Bir ilişki senin hayatını zenginleştirir mi yoksa kısıtlar mı?
• Bir ilişkiye gerçekten hazır mısın? Yoksa tereddütlerin mi var?
• Bir daha asla yaşamak istemediğin şeyler var mı? Bunları unutmadığın sürece sürekli hayatına benzer olayları çekeceksin. Çevrende enerji olarak bulunmalarına izin veriyorsun.
• Bir birlikteliğin olduğunu düşünmek sana hiç de

zor gelmiyor mu? Yoksa gözünde rahatsız edici resimler de mi canlanıyor? Bu rahatsız edici düşünce ve resimler senin kanaatlerin oldukları için en kuvvetli enerjiye sahipler. Hatırlarsan, kalbimizden yayılan inançlarımız beynimizden yayılan düşüncelerimizden beş bin kat daha büyük bir kuvvetle yayılıyordu.

• Sen birlikteliğine neler katabilirsin? Önceki ilişkilerinde verici miydin? Bu duyguyu tatma şansını yakalamış mıydın? Eğer cevabın hayırsa, muhtemelen bunun eksikliğini hissediyorsundur. Ama bu "değerleri" gerçek anlamda yaşamadığın için yaydığın enerji yine eksiklik enerjisidir.

• Seni sen yapan şeyin ne olduğunu düşün. Yeteneklerini ve zayıf noktalarını sapta. Zayıf noktalarınla barışık olmayı öğrenirsen, gelecekteki partnerin de öyle yapacaktır. Bu aynı zamanda zayıflıklarının farkında olduğun anlamına da gelir.

• Kendinde olmayan hiçbir şeyi yaşamına çekemezsin. Bunu kabullendiğin zaman gerçek kimliğini yaşarsın ve yaşamına çekeceğin kişi de bu özelliklere uygun olur. Ama her şeyden önemlisi, aynen senin gibi o da kendini gizlemek zorunda olmayan biridir.

• Yalnızlığı sevmiyor, yanında hep bir partnerin

olsun mu istiyorsun? Yoksa gerçekten senin arzularını yansıtmayan bir şeyin peşinden mi koşuyorsun?

Demek ki, olumsuz yanlarımızla barışık olmalıyız, zira rezonans alanımız sadece farkında olduğumuz isteklerimizi değil, farkında olmadıklarımızı da bize çekiyor.

Olumsuz taraflarının neler olduğunu çabucak bulmak için aşağıdaki yarım bırakılmış cümleleri fazla düşünmeden, aklına ilk gelen şekliyle tamamla;

- "Korkuyorum, çünkü ..."
- "Bir daha asla ... yaşamak istemiyorum."
- "Birlikteliklerde hoşuma gitmeyen şey ..."
- "Kadınlardan/erkeklerden hoşlanmıyorum, çünkü ..."

Korkuların, senin farkına varmadan yolladığın isteklerindir ve bildiğimiz gibi korkuların çok daha etkili ve kalıcı bir çekim gücü vardır. Aynı şekilde, bir daha asla karşılaşmak istemediğin şeyler de duygusal hafızanda kayıtlıdır. Tıpkı, birliktelikler hakkındaki inançların ve karşı cins hakkındaki

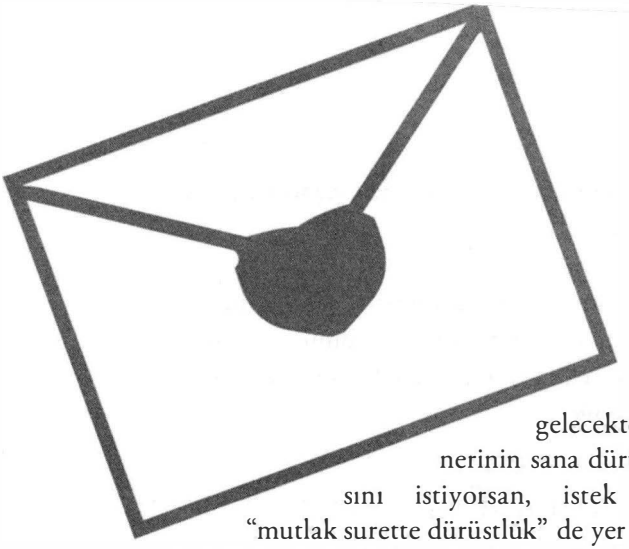
fikirlerin gibi. Tüm bunlar senden yayılan enerjiyi biçimlendirir.

Bu negatif durumdan kurtulmak, aslında düşündüğümüzden daha kolaydır, ama bunu anlayabilmek için, öncelikle olumsuz yönlerimizin başka bir boyutuyla ilgilenmeliyiz.

Olumsuz tarafımız, bazı olumlu özelliklerden yoksun olmamızdır.

Bize derinden güven duyulmasını isterken, biz karşımızdakine güvenmekte zorluk çekiyorsak eğer, ilişkiye katacağımız şey güvensizliktir. Ve enerji alanımıza hâkim olan duygu güvensizlik olduğu için, sürekli bu konuyu gündeme getiren bir partneri kendimize çekmemiz kaçınılmazdır. Ta ki içimizdeki bu yoksunluk giderilene kadar.

İlişkin için neler yapmaya hazırsın? Ne verebilirsin?



Örneğin, gelecekteki partnerinin sana dürüst olmasını istiyorsan, istek listende "mutlak surette dürüstlük" de yer alıyordur herhâlde. Senin beklentin budur. Daha azı seni memnun edemez. Yalan söylemek yok, bir şeyleri saklamak yok, sadakatsizlik yok, ihanet etmek yok, sır yok. Buraya kadar güzel. Ama karşı taraftan beklediğini sen de ona vermelisin. Bu durumda akla şu soru geliyor; dürüstlükle ilgili bu beklentilerini kendin de karşındakine sunabilir misin? Yalan yok, bir şeyleri saklamak yok, sadakatsizlik yok, ihanet etmek yok, sır yok! Bunu yapabileceğini düşünüyor musun? Beklentilerini başta kendine yöneltmelisin. Aksi takdirde birçok şey isteyebilirsin ama bu taleplerinin karşılığını veremeyebilirsin. Eğer kayıtsız şartsız sadakat ve dürüstlük bekliyorsan, kendin de kayıtsız şartsız sadık ve dürüst olmalısın. Bu özellikler sende belirgin bir şekilde bulunmalı.

Maalesef gerçek şu ki, beklediğimiz "şeylerin" pek çoğuna sahip değiliz. Zaten sahip olsak, onları arzulamazdık.

Sahip olmadığımız şeylerin rezonans alanını oluşturamayız.

O zaman içimizde başka bir şey titreşime geçer. Eş seçiminde bu, gerçek karakterimizdir. Karakterimiz, en güçlü enerji kaynağıdır ve en geniş rezonans alanını oluşturur. Bu yüzdendir ki, hayatta elde ettiğimiz her şey gerçek kişiliğimize benzer. Zira rezonans alanımızı oluşturan şey, bilinçaltımızdaki inançlarımız, kabiliyetlerimiz ve yetersizliklerimizdir.

Karşımıza eş olarak, sürekli kendimiz çıkarız.

Bize sunulan şey, vermeye hazır olduğumuz şeylerdir. Eğer fark ettiysen, ilginç bir döngüye vardık. Bir yandan tatmin edici bir birliktelik yaşamak için sahip olmak istediğimiz niteliklerden yoksunuz,

diğer yandan bu vasıfları geliştirebilmek için böyle bir ilişki yaşama ihtiyacındayız. Zira sadakat, dürüstlük, fedakârlık, yakınlık, güven, duygusallık, sabır gibi nitelikleri ancak bir ilişki yaşayarak öğrenebilir ve daha sonra bunlar üzerine bir şeyler inşa edebiliriz. Oldukça çelişkili bir durum. Birçok vasıftan yoksun olduğumuz için bir ilişkimiz yok, ama yoksun olduğumuz bu vasıfları geliştirmek için bir ilişkiye ihtiyacımız var.

Bu çıkmazdan nasıl kurtulabiliriz? Çok kolay. En basit yöntemler genellikle en etkili olanlardır.

• Bütün isteklerini bir kâğıda yaz. Hiçbir şey gizlemeden, en ufak ayrıntısına kadar her şeyi listene ekle. Bütün arzularını, hayallerini, en gizli özlemlerini, hepsini yaz.
• Büyük fark yaratacak şey şudur: Bunlar partnerimizin taşıması gereken özellikler değildir. Bu liste gelecekteki partnerimize yönelttiğimiz beklentilerimizin listesi değil, bizim gelişim listemizdir. Bu, bizim içimizde yatan potansiyeldir. Bu, birlikteliğimizde varmak istediğimiz ortak hedeftir.
• İstediğimiz partner tıpkı bize benzer. Bütün va-

sıfları ve aynı zamanda bütün kusurlarıyla bizimle eş değerdedir. O hâlde, bizim içimizde var olan, isteklerimize kavuşma arzusu, onun içinde de olacaktır.

Böylece, partnerimiz bizdeki özellikleri yansıtacağından dolayı, o da kendini geliştirmeye açık olacaktır. Bizden onu kurtarmamızı ve onun kusurlarını dengelememizi beklemeyecektir. Tıpkı bizim ondan böyle bir şey beklemediğimiz gibi. Böylece üzerimizdeki baskı kalkacak ve sonunda olduğumuz gibi davranabilmemiz mümkün olacaktır. Birde bakacağız ki, partnerimizle tam bir uyum içinde, aynı frekanstayız. Hedeflerimiz ve isteklerimiz aynı, artık saklanmak zorunda değiliz. Henüz mükemmel olmadığımızı biliyoruz, ama birlikte yola koyulmak için yeteri kadar kuvvetliyiz. Her iki taraf da bu noktada kendilerini geliştirip olgunlaşacaktır. Her ikisi de meselenin ne olduğunu ve kendilerini hangi yönden geliştirmeleri gerektiğinin farkındadır. Her zaman mükemmel olmak mümkün değildir, bunu karşımızdakinden de beklememeliyiz. Bunun da ötesinde ilişkimiz artık bir amaç, derin bir anlam kazanacaktır.

Bize hitap eden, bizi anlayan, bize güven ve sıcaklık veren ve bizimle zorluklara aşmaya hazır olan bir partneri yaşamımıza çekmenin en hızlı yolu şudur;

Kendimizi geliştirirken bize eşlik edecek bir partner dilemeliyiz ve biz de karşımızdakinin gelişim sürecinde, onu desteklemeye hazır olmalıyız.

Kendimize yaklaşmanın tek yolu mükemmel, harika ve kusursuz olmadığımızı; hata yapmaya hakkımız olduğunu kabul etmektir. Ancak bunu farkına varırsak partnerimizin bize yaklaşmasına izin veririz. Aksi takdirde hatalarımızı görür korkusu ile onu kendimize yaklaştırmaz, arada hep bir mesafe bırakırız. Biz kendimize yaklaşıp partnerimize güvenmeye başladığımız anda, o da kendini olduğu gibi gösterme cesaretini bulacaktır. Saklambaç oyunu artık bitmiştir. İlişkimiz kuvvetimizi tüketmediği için, sonunda sevgilimizle el ele yola koyulup dünyayı keşfedebiliriz. Hayat, artık daha kolaydır. İlişkimizi beraberce başka bir boyuta taşıyabiliriz. Böylece ruh ikizimizi bulmuş oluruz.

Kendinle ve Gerçek Duygularınla Rezonansa Girmek

Gerçek mutluluk,
kendinle uğraşmakla değil,
kendini hayattaki amacına adamakla
elde edilir.

HELLEN KELLER

Seni yansıtmayan hiçbir şey yaşamında tezahür etmeyecektir. Zira sana hitap etmeyen bir şeyi algılaman mümkün değildir. Dolayısıyla da sana yabancı hiçbir şeyi kendine çekemez ve onun çekim gücünden de etkilenmezsin. Kendinle ne kadar çabuk rezonansa girersen, yaşamın o kadar çabuk değişecek, belki de bunun bir mucize olduğunu düşüneceksin. Eğer gerçek benliğimizle, duygularımız ve arzularımızla rezonans içinde olmazsak, bu asli arzularımız kısa bir süre içinde geçici ve asıl olmayan tatminler tarafından soğurulurlar. Gerçek isteklerimizin sömürülmesinin asıl sebebi, bizim onların bilincinde olmamamız ya da onları tam anlamıyla kabul etmememizdir. Örneğin mutlu olma arzusu, başkaları tarafından çok kolay istismar edilebilir. Artık insanların arzularını kendi çıkarları için kullanmayı hedef edinmiş büyük bir endüstri var. Cazip evler ve alışveriş merkezleri, büyük bir marifetle gerçek istek ve arzularımızı bize unutturarak, mutluluğu maddi edinimlerde aramamızı sağlıyor. Böylece, bir alışverişten diğerine koşturur hâle geliyoruz. Gerçek duygularımızla tekrar rezonansa geçtiğimiz anda, hayatımıza kalıcı zenginliği kimlerin ve nelerin getireceğini fark etmemiz hiç de zor değildir. Artık bize her dayatılana aldanmayız, bir-

çoğunu fark etmeyiz bile. Bilincimiz sahte teklifleri algılamamızı engeller. Tabii ki etrafımızda olup bitenden hâlâ haberdarızdır, ama artık kendimizi o yöne çekilmiş hissetmeyiz.
Peki, kendimizle rezonansa nasıl geçeriz?
Aşağıdaki konular hakkındaki düşüncelerini kontrol et:

- Mutlu olmak için neye ihtiyacın var?
- Tamam. Şimdi mutlu olmak için "gerçekten" neye ihtiyacın olduğunu söyle.
- Hayattaki olmazsa olmazın ne?
- Kendinde sevdiğin şeyler ne?
- Senin hakkında kimsenin bilmemesi gereken şey nedir? Ne saklamak zorundasın?
- Hatta kendine bile itiraf edemediğin şey nedir?
- Sana utanç veren şey nedir?
- Hangi konuda kendini yargılıyorsun?
- Hangi yeteneklerini ortaya çıkarmaya cesaret edemiyorsun?

Cevapların senin gerçek arzularını ve korkularını gösterir. Onlara ne kadar çok karşı koyarsan, kendinden o kadar çok uzaklaşırsın. Onları kabullendiğin ve itiraf edebildiğin oranda da sen olursun.

Benliğinin tüm yönleriyle kendin ol.

Hepimizin kusurları vardır. Peki bunların kusur olduğuna kim karar verir? Belki de içimizdeki cevher tam da burada saklıdır. Belki de yaratıcılığımız, iyileştiriciliğimiz, ayakta kalabilme yeteneğimiz burada gizlidir.

Sen harikasın. Senin eşin benzerin yok.

Evet, yolculuğun sırasında, sırtına, taşımak zorunda kaldığın şeyler yüklenmiş olabilir. Bu yükü taşıdığın için kendini sev. Bazen yolunu şaşırdığın için kendini sev. Bu sensin. Seni sen yapan şeyler bunlar. Seni insan yapan, harika bir insan yapan şey budur. Eğer mükemmel olmasaydın, şimdi burada olmazdın. Dürüst olalım, mükemmel biri kimin umurundadır ki? Mükemmel insanların yaptığı tek şey, başkalarında aşağılık duygusu uyandırmaktır. Kusurlarını kabul etmek, onları benimsemek senin için ne kadar kolay olursa, içinde oluşan mutluluk

duygusu o kadar kusursuz olacaktır.

Kendini olduğun gibi kabullenebildiğin anda, kendine ulaştın demektir.

Dört dörtlük olmayanlar kulübüne hoş geldin! Olmadığımız biri gibi davranmayı bıraktığımız anda, bu yorucu sahte gösteri nihayet sona erer. Diğer insanları da oldukları gibi kabul edelim. Olduğun gibi davranmak kendine verebileceğin en büyük hediyedir. O hâlde her şeyiyle kimliğinin arkasında dur.

Ön Yargıların Gücünü Kullanmak

244

Yeni bir fikir ortaya atan insanlar,
Bu fikirleri başarıya ulaşana kadar deli muamelesi görür.

MARK TWAIN

Çoğu zaman, rezonans alanımızla, başkalarını kasıtlı olarak etkileyip etkileyemeyeceğimizi merak ederiz. Acaba düşünce gücümüzle diğer insanların davranışlarını değiştirmelerini sağlayabilir miyiz?

Kısa bir süre önce televizyonda çok ilginç bir araştırma yayınlandı. Araştırmanın konusu; ön yargıların ilerideki başarılarımız üzerindeki etkileriydi. Birtakım testlerde, sarışınların nasıl sonuçlar elde edeceğine bakıldı. Başarı oranları, sarışın olmayan bayanlarla kıyaslandı. Acaba sarışınlar yüzeysel, hatta aptal oldukları ön yargısını doğrulayacaklar mıydı? Yoksa diğerleri kadar iyi, hatta daha yüksek sonuçlar mı elde edeceklerdi? (Okumaya devam etmeden önce bu konuda bir tahmin yürütmeye çalış.)

Araştırmanın sonucu, aydınlatıcı olduğu kadar şaşırtıcıydı da; sarışın bayanlar önceden hiçbir etkiye maruz kalmadan teste tabi tutulduklarında, elde ettikleri sonuç diğerleriyle aynı düzeyde olmuştu. Ama soruların başına, "Sarışın mısınız yoksa kumral mı?" gibi yönlendirici bir soru ekleyerek, ilgili kutucuğu işaretlemeleri istendiğinde, bu soru o zamana kadar işitilmiş ve katlanılmak zorunda kalın-

mış ön yargılara ait anıları çağırarak, mevcut hâle de etki etmişti. Testin başında bu ön yargılarla yüz yüze gelen sarışınlar, gerçekten de kumral ya da esmerlere, ama aynı zamanda teste güvenleri sarsılmadan başlayan diğer sarışınlara göre daha kötü sonuçlar elde etmişti.

Amerika'da yapılan bir test, ön yargıların ilgili insanlar üzerindeki etkilerini çok daha çarpıcı bir şekilde gözler önüne seriyor. Aynı şekilde, zenci vatandaşlar da bir sınavın başında ten renklerinin beyaz mı siyah mı olduğunu belirtmek durumunda bırakılmış ve hakikaten de böyle bir soru ile karşılaşmayan diğer zenci vatandaşlara göre daha düşük bir başarı elde etmişlerdi. Gerçekliğini kabul etmediğimiz bir ön yargının aklımıza getirilmesi bile bizi tuzağa düşürmeye yeter. Çünkü hemen o ön yargıyla rezonansa geçer ve onun bize hükmetmesine izin veririz.

Fark etsek de etmesek de bizden beklenildiği gibi hareket ederiz.

Aynı araştırmada, sarışınların takdir edildikleri ve onaylandıkları konularda, öncekine göre daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

• Gireceğimiz sınavlardan başarıyla çıkmak için, sadece kendi kendimize başaracağımızı telkin etmekle kalmamalı, ayrıca bizi bu düşüncemizde onaylayan ortamlarda bulunmalıyız.
• Arkadaşlarının ve ailenin sana manevi destek olmalarına izin ver.

Hatta ön yargıları her zaman kelimelere dökmenin veya belli etmenin gerekli olmadığı da keşfedilmiştir. Karşımızdaki hakkında düşündüklerimiz bile onu bu doğrultuda etkilememize yeterli olabilir.

Kısa bir süre önce bir davranış bilimleri merkezinin araştırma sonuçlarını okudum. Bu araştırmada, bir erkek öğrenciye matematik soruları verilmişti. İlk seferinde test başlamadan evvel, gözetmen öğretmene öğrencinin bir matematik dehası olduğu söylenerek öğretmenin test boyunca gencin başarısına inanması sağlanmıştı. Öğrenci büyük bir başarı sergilemiş ve elektrotlara bağlı olan beyni

oldukça iyi çalışmıştı. Bu deney ikinci bir defa tekrarlanmış, bu sefer başka bir gözetmene gencin öğrenme bozukluğu olduğu söylenmişti. Daha çocuk testi yapmak üzere sınıfın kapısından girerken, elektrotlar beyninde blokelerin oluştuğunu göstermişti. Matematik öğretmeninin öğrenci hakkındaki ön yargıları çocuğun beyninde ölçülebilir blokeler oluşturmuştu. Ölçümlerde beynin birdenbire daha yavaş çalıştığı gözlemlenmişti. Doğal olarak bu testin sonucu diğeri kadar iyi değildi.

Ön yargılar, başkalarını etkileme gücüne sahip, kuvvetli inançlardan başka bir şey değildir. Bu inançlar sayesinde yayılan enerji bile buna yeter.

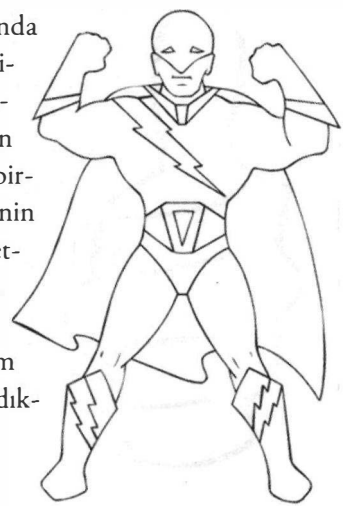
Başkaları hakkındaki düşüncelerimizle,
onların başarılarını
engelleyebilir
ya da destekleyebiliriz.

Seminerlerimde sıkça uyguladığım bir çalışma da, başkaları hakkındaki düşüncemizin ne kadar etkili olduğunu gözler önüne seriyor. Bu çalışma kinezoloji kaynaklıdır ve Almanya futbol ligi takımlarından birinin zihinsel antrenörü tarafından, oyunculara, düşüncelerinin diğer oyuncular üzerindeki etkilerini göstermek amacıyla oldukça sık kullanılır. Bu test için kursiyerlerimden birini öne davet ederim ve kollarını yatay olarak uzatmasını rica ederim. Başta kursiyerim kollarını havada tutmaya çalışırken onları aşağıya bastırmaya çalışarak temel kuvveti ölçerim. Kursiyerimin o günkü "kuvvetiyle" alakalı olarak bunu bazen başarırım, bazen de başaramam. Daha sonra beni görmeyeceği şekilde arkasına geçer ve bizi izleyen diğer kursiyerlere o kişi hakkında ne düşünmeleri gerektiğini söylerim. Başparmağım yukarıyı gösterdiğinde salondaki herkes en iyi ve güzel şeyleri, parmağım aşağı gösterdiğinde de en kötü ve berbat şeyleri düşünecektir. Gözlemlediğimiz şey, izleyenleri her seferinde hayrete düşürür. Parmağım yukarıdayken,

en yoğun çabalarıma rağmen, kursiyerimin kolunu aşağı indirmeyi başaramaz, parmağım aşağıya dönükken ise, kolları indirmek için iki parmağımı kullanmam yeterli olur. Kursiyerimin bütün gücü yok olmuştur.

Bir kişi hakkındaki düşüncelerimiz pozitifse onu kuvvetlendirir; eğer negatifse, onu zayıflatırız.

Bu bilgi yüksek verim sporunda da kullanılır. Almanya futbol liginde oynayan takımın zihinsel antrenörü, bir televizyon programında oyuncuların birbirleri hakkındaki düşüncelerinin verimleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu göstermişti. Oyuncular, bir arkadaşlarının pası karşılayabileceğini, çalım ya da gol atabileceğine inandık-



ları zaman bu inanç o oyuncunun verimine etki etmekteydi. Diğer oyuncuların onun kabiliyetine sadece inanmaları bile, o oyunun kendine güvenini, gücünün ve sonuçta gerçekten de kabiliyetinin artmasını sağlıyor. Demek ki, eşimize güvenmek ya da çocuğumuzun kabiliyetleri konusunda umutlu olmak gibi "olumlu" ön yargılar, pekâlâ teşvik edici olabilir. Sahte duyguların işe yaramayacağı kuralının burada da geçerli olduğunu hatırlatalım. Zira rezonans alanını kandırmak mümkün değildir. Karşımızdakinin yeteneklerine gerçekten inanırsak, bu inancımız ona kuvvet olarak yansır.

• Çocuğumuzun yeteneklerine olan inancımızı ona hissettirirsek, o da kendi gücünün farkına varacaktır.
• Partnerimizin becerilerine güvenirsek, onun kendine olan inancı artacaktır.
• Buna gerçekten inanmadığımız hâlde, sahte duygular sergilersek; istediğimiz sonucun tam tersiyle karşılaşacağız.

Çevremizi değiştirmek bizim elimizdedir. Düşüncelerimizle onu etkilemeye çoktan başladık bile.

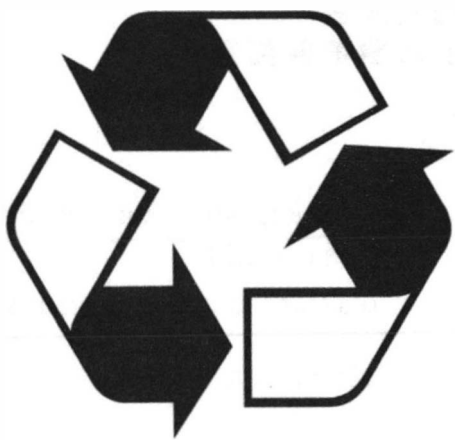
• Kime güveniyorsun?
• Düşüncelerinle kimi destekliyorsun?
• Güvenmeyerek ve ciddiye almayarak kimin gelişimine engel oluyorsun?
• Çevreni incele. Çevrendeki gelişimde senin payın olabilir mi? Bu gelişim, bilinçaltındaki beklentilerinle örtüşüyor olabilir mi?

Düşüncelerimiz çevremizi tahmin ettiğimizden çok daha fazla yönlendirir. Sevdiğin insanları değiştirmek istiyorsan, onlar hakkındaki fikirlerini değiştir. Aile yaşantında huzur istiyorsan, bu huzurun aile yaşantında olduğunu düşün. Bu sevgi dolu enerjiyi çevrene yay ve çevrendekilerin alışık olduğun davranış kalıplarından farklı tepkiler verdiğini göreceksin. Başkaları hakkındaki düşüncelerini değiştirirsen, onlara farklı yüzlerini gösterme şansı vermiş olursun.

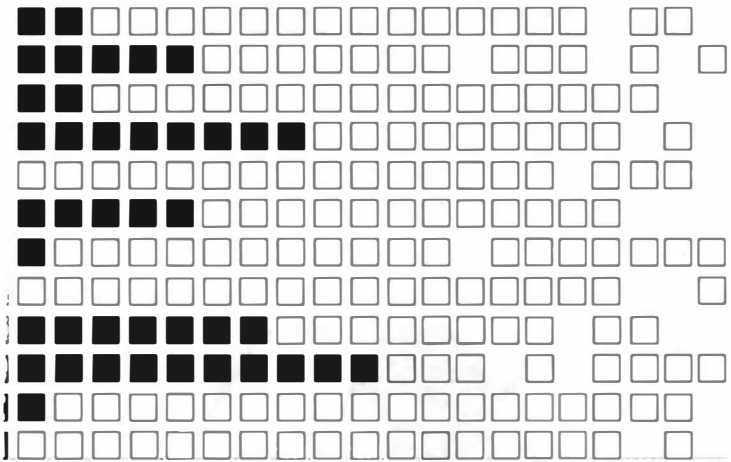
Ama her şeyden önce, onların senin hakkındaki düşüncelerini değiştirmelerini sağlamış olursun. Zira benzerler birbirini çeker. Aynı frekanstaki rezonans alanları birbirlerini tamamlar. Ve birden sen de etrafındakilerden kuvvet ve güven almaya başlarsın.

Ne kadar çok verirsek,
o kadar çok alırız.

Öyleyse neden ön yargıların
gücünü çıkarlarımız
doğrultusunda
kullanmayalım?



Olumlu Düşünceyle Dünya Üzerinde Kalıcı Bir Değişim Sağlayabilir miyiz?



Eğer kapasitemizin tümünü
kullansaydık,
olanlar karşısında şaşırıp kalırdık.

THOMAS A. EDISON

Yaydığımız titreşimlerle başkalarının rezonans alanlarına olumlu etki edebileceğimizi öğrendik. Peki, bir adım ileri daha gitmemiz mümkün mü? Acaba inançlarımızla sadece şahısların değil, büyük toplulukların niteliklerini de etkileyebilir miyiz? Kesinlikle evet! Düşüncemizin ne kadar kudretli ve dünyayı değiştirmek için ne kadar az insanın yeterli olacağı birçok kez belgelenmiştir. Bunlardan büyük sansasyon yaratan iki örneği sizlerle paylaşmak istiyorum;

1972 yılında, Maharishi Mahesh Yogi yönetiminde, on binden fazla nüfusun bulunduğu Batı Amerika'da bulunan yirmi dört şehirde, çok ilginç bir araştırma yapılmıştı. Mahesh Yogi halka, söz konusu halkın sadece %1'i bile "Transandantal Meditasyonu" adı verilen özel bir meditasyon tekniği uygularsa o bölgedeki şiddet ve suç oranında bariz bir gerileme görüleceğini anlatmıştı. Bu yönteminin ana amacı, iç dünyada barışçıl duygular uyandırmaktı. Maharishi, araştırmaya katılanların içlerinde oluşturdukları barışçıl duyguları ister istemez etraflarına da yansıtacaklarını düşünüyordu.

Ulaşılan sonuçlar çok etkileyiciydi; her şehirden halkın sadece %1'i uygulamalara katıldığı hâlde, büyük bir değişim görülüyordu. Meditasyonlar devam ettiği sürece, suç girişimlerinde gerilemeler kaydediliyordu. Hırsızlık ve şiddet olaylarında, hatta kazalarda bile gerileme vardı. Hastanelerin acil bölümlerindeki yoğunluk bile azalmıştı. Ve bu sonuç sadece tek bir şehirde değil, yirmi dört şehirde birden gözlenmişti. Yani bu olanlar, kesinlikle bir istisna değildi. Bütün bunların bilimsel bir açıklaması olmasa bile, olanları yalanlamak da mümkün değildi. O zamandan beri bu fenomen "Maharishi Etkisi" olarak bilinir.

Birkaç sene sonra "Uluslararası Ortadoğu Barış Projesi" benzer bir çalışma yürüttü. Bu araştırmanın son derece şaşırtıcı sonuçları 1988 yılında "Journal of Conflikt Resolution" dergisinde yayımlandı. Burada da transandantal meditasyon konusunda eğitimli kişilere meditasyon yapmaları ve içlerinde barış duyguları uyandırmaları söylendi. Fakat o zamanki şartlar, daha zordu. Seksenli yılların başında Lübnan ve İsrail arasındaki çatışmalar doruk noktaya varmış ve yaşanan zulümler tüm dünyayı dehşete düşürmüştü. Ve araştırma, bu

savaş alanının tam ortasında yapılacaktı. Bu amaçla araştırmaya katılan kişiler belirli günlerin, belirli saatlerinde bu bölgeye getirildi. Gerçekten elde edilen sonuçlar yine hayret vericiydi; deneye katılan kişiler meditasyon yapıp iç huzurlarını derinleştirdiklerinde, terör saldırılarının ve diğer suçların sayılarında azalmalar kaydedildi. Hatta trafik kazalarında bile azalmalar olmuş, hastanelerin acil servislerinin yoğunluğu bile azalmıştı. Araştırmaya katılan kişiler meditasyonlarını bitirdiklerinde ise, her şey eski hâline dönmüştü. Araştırmalar esnasında, sonucu etkilemesi ihtimali bulunan her şey göz önüne alınmıştı. Hafta sonları, tatil günleri, hatta ayın evreleri bile. Denemeler, kazaların ve saldırıların sayılarında artış beklenen günlerde de yapılmış, buna rağmen sayılarda bir azalma tespit edilmişti. Sonuçlar o kadar net ve açıktı ki, araştırmayı yürüten bilim adamları meditasyonla oluşan barışçıl etkinin dışarılara da yayılabilmesi için kaç kişinin meditasyon yapması gerektiğini bile hesaplayabilmişlerdi. Asıl şaşırtıcı olan şey ise, zannedilenden daha az kişinin yeterli olduğudur. Etkilemek istediğimiz topluluğun nüfusunun yüzde birinin karekökü kadar insanın meditasyon yapması yeterlidir. Bu, kulağa oldukça karmaşık

gelse de aslında çok basittir ve bir milyon nüfuslu bir toplum için yüz kişiye denk gelir.

- Bir milyon nüfuslu bir şehri etkileyebilmek için yüz kişi yeterlidir.
- Altı milyar olan dünya nüfusunu etkilemek için sekiz bin kişiye ihtiyacımız vardır.

Halkımızın küçük bir bölümü bile içinde barışçıl duygular oluştururlarsa, bunun çevremize ölçülebilir etkileri olacaktır.

Kuantum fiziği ve biyoenerjiye göre bunu açıklamak hiç de zor değildir. Onlar uzun zamandan beri, bir topluluğun ortak inancı sonucu oluşan ve dışarıya yollanan gücün katlandığını kabul etmişlerdir ve bu sonuç onların bu tezini onaylamıştır.

İnançlarımız dünyayı değiştirir.

İnançlarımız bunu zaten sürekli yapıyor. Şu an içinde bulunduğumuz saniyede bile. Peki biz neye

inanıyoruz? İçimizden kaçımız bu kocaman, karmaşık, üzerinde birçok insanın yaşadığı dünyayı değiştiremeyeceğimize inanıyor? "Tek bir kişi altı milyonun karşısında ne yapabilir ki?"

İlk başta böyle düşünmemiz çok doğal. Hatta bu düşünce akla yakın bile geliyor. Ama bunun da sadece bir inanç olduğunu bilmeliyiz. Ve inançlarımız dünyayı şekillendirir. Eğer dünyadaki sorunların artık çözülemeyeceği, dünyanın büyük bir hızla battığı, şiddetin sürekli artacağı doğrultusundaki genel kanaate katılırsak, dünyanın bu istikamette ilerlemesine aktif bir şekilde katkıda bulunmuş oluruz. Bu dehşet verici dünyanın ve olumsuz beklentilerin oluşmasına yardım ederiz.

• Başkalarının fikrini alıp kendi fikrin olarak benimseme. Zira bu fikir her zaman sana eşlik edecektir. Kendi kanaatlerini kendi oluştur.

• Varlığının dünya üzerinde birtakım etkileri olduğunu düşünürsen, aynı kanaatte olan insanlarla karşılaşırsın.

• Unutma: Bir

milyonluk bir insan grubunun davranışlarını değiştirmek için yüz kişi yeterlidir.

Günün belli bir saatinde aynı şeyi düşünen insan topluluklarının ne kadar kuvvetli olabileceklerini web sitemde okuyabilirsin. Orada uzun zamandır, herkesin herkesle bilgi alışverişi yapabileceği bir forum bulunmakta. Okuyuculardan biri, üyeler için bir istek günü, yani herkesin aynı anda isteklerini düşünerek pozitif enerji yaydıkları bir gün düzenlemeyi düşündü. Böylece her cuma, saat sekizde bütün üyeler orada "buluşuyor" ve birbirleriyle manevi anlamda irtibat kurarak, ortak istek güçlerini harekete geçiriyor. Daha sonra birbirlerine o anda neler hissettiklerini anlatıyorlar. Geri bildirimler oldukça etkileyici, şaşırtıcı ve çok güzel oluyor. Katılan herkes kendini mutlu ve canlanmış hissediyor, hatta bazıları enerjiyi fiziksel olarak bile algıladıklarından bahsediyor. Bu bölümün, en çok okunan bölüm olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Toplu bir bilinç oluşturmak zannettiğimizden çok daha çabuk olabilir.

Evet! Sen önemlisin!
Dünyada bir şeyleri değiştirebilirsin!

Bunun ne olduğuna da ancak sen karar verirsin.

Çoktan mazide kalmış hayatın izleri,
kumdaki ayak izleri gibi kalır içimizde.

İçimizde bu izleri bırakan kişi,
çoktan başka yerde yeni izler
bırakmakta olduğu hâlde,
içimizde taşımaya devam ederiz biz de
bıraktıklarını.

Biz de her gün, sürekli böyle izler
bırakırız.
Fark etmeden kendi içimize bile.
Biz onların bilincinde olmasak da
onlar bizim düşüncelerimize,
hislerimize ve inançlarımıza hükmeder.

Bu izleri ruhumuzdan silmek yerine,
onları rüyalarımızda,
arzularımızda ve bilinçaltındaki
isteklerimizde
tekrar tekrar yaşarız.

Kurduğumuz sahnede
diğer oyuncuların senaryomuzu
oynamalarına izin veririz.
Bize ait olmadığı hâlde, hiç hoşumuza
gitmediği hâlde,
yine de dünyamızda yer veririz bu
senaryoya.

Bunlar sadece, ayrılmayı
beceremediğimiz geçmiş zamanların
izleridir.

Eski İnançlarımızı Nasıl Dönüştürebiliriz?

Dünün ne kadar zor olursa olsun, bugün yeni bir başlangıç yapman her zaman mümkündür.

BUDDHA

İsteklerimiz gerçekleşmediğinde, genellikle farkında olmadığımız ikinci bir isteğimiz daha vardır. Bu ikinci istek, kesinlikle birinci isteğimizin aleyhine çalışıyordur, hem de daha büyük bir güç ve istikrarla. Bu istek muhtemelen şüphe ya da başka derin bir inanç kılığında gizlenmiştir. Engelleyici bu inançların birçoğu aslında biz kaynaklı değildir. Bunlar çoğu kez anne babamızın, akrabalarımızın ya da kardeşlerimizin inançlarıdır. Onların anaokulumuzun, okulumuzun, televizyonun, reklamların ya da dergilerin dayatmaları olduğuna da sıkça rastlarız. Daha doğrusu, yaşamımızda önemli bir rolü olan herkesin, düşüncelerimizde payı vardır. Kim olduğumuz ve bu dünyada nasıl hareket etmemiz gerektiği bize çok uzun zaman önce, dünyaya gözlerimizi daha yeni açtığımızda, henüz düşünmeye başlamadan evvel öğretilmiştir.[18] Ama her şeyden önce bize öğretilen şey, neyin doğru neyin yanlış; neyin güzel neyin çirkin; neyin iyi neyin kötü olduğu ve hangi ahlaki değerleri benimsememiz gerektiğidir.

Çok erken yaşlardan itibaren değerlendirmeyi ve yargılamayı öğreniyoruz. Bugün yargıladığımız şeyler, genellikle ebeveynimizin, tanıdıklarımızın, ak-

rabalarımızın ve arkadaşlarımızın ahlaki değerlerine dayanır. Biz hâlâ, onların inançlarını ve hayallerini yaşamaya çabalarız. Bu yargılama sadece başkalarıyla sınırlı değildir. Kendimizi de yargılarız. Bunu yaparken de kendimizi genellikle ebeveynlerimizin gözüyle değerlendiririz. Üstüne üstük tüm bunlara bir de bizim kendimiz hakkındaki, "Asla doğru bir şey yapamayacağım. Hiçbir zaman param olmayacak. Yeteri kadar güzel değilim. Bunu hak etmiyorum. Zaten hiçbir şeyi değiştiremem. Başkaları daha iyi, daha güzel, daha zeki." gibi şahsi fikirlerimiz eklenir. Eğer bunlara benzer düşüncelerimiz varsa, zihnimize bunları bu kadar uzun zaman, ta ki biz bunları kabullenene kadar, kimin yerleştirdiğini sorgulamalıyız. Bu eski, kısmen bilinçaltımıza itilmiş düşünce kalıplarını ortaya çıkarabilmek için onları bir kağıda yazmak çok faydalı olacaktır.

• Öncelikle, çocukluğumuzdan aklımızda kalan tüm suçlama cümlelerini, yani hatırımızda kalan tüm olumsuzlukları bir kağıda yazalım. Çocukken işitmek zorunda kaldığımız bütün gurur kırıcı, yaralayıcı cümleleri yazalım. "Sen beceremezsin.", "Bunu bile yapamayacak kadar aptalsın.", "Seni

aptal tavuk, asla bir eş bulamayacaksın." gibi.
• Acele etme. Böyle cümleleri hepimiz duymuşuzdur. Hatırlamaya çalış ve hepsini not al.

Yaptığın liste oldukça uzun olabilir. Ama merak etme, yalnız değilsin. Hepimizin bayağı geniş bir listesi var. Seni yıllar önce gelişiminde engelleyen bu cümlelerin, aradan geçen yirmi, otuz, kırk hatta belki elli yıl sonra bile senin üzerinde böylesine tesirli olması ve hayatını etkilemesi çok şaşırtıcı değil mi? Bu cümleleri sadece yazmakla bile çoktan atlattığımızı düşündüğümüz birçok şeyi gün yüzüne çıkarabilir. Ama biraz daha dikkatli bakarsak, bu ifadelerin bizi hâlâ derinden etkilediğini görürüz. Anne ve babamızın cümlelerinde gerçeklik payı olduğunu düşündüğümüz için (bazen bunun farkında bile olmadan), yaşamımıza sürekli sözde eksikliklerimizin onayını çekeriz.

Ben kendim de böyle cümlelerin birçoğunun benim gerçeğim olmasına izin verdim. Doğduğumda beni kucağına alan annemin ilk sözü bile yıllar boyunca etkisini korudu. Annemin seneler sonra utanarak itiraf ettiklerine bakılırsa, doğduğumda beni kucağına alan annem beni, "Dün-

yadaki en güzel bebek olduğun söylenemez." diyerek selamlamıştı. Bu cümle seneler boyunca benim gerçeğim oldu ve tahmin edemeyeceğiniz kadar kuvvetli aşağılık komplekslerine sebebiyet verdi. Tabii ki annem bunu kötü bir niyetle söylememişti, ama yine de bu cümle bende izler bırakmış, benim gerçeğim olmuştu. Daha sonraki yıllarda, birisi beni çekici, seksi ya da yakışıklı bulduğu zaman buna inanmakta güçlük çekiyor; buna karşılık karakterimin etkileyici olduğunu söyleyenlere katılmakta ise hiçbir sakınca görmüyordum. Anne babasının cümlelerini kendi inançları olarak benimseyen tek kişi sen değilsin. Listeyi hazırlarken üzülebilir ya da öfkelenebilirsin, yorgunluk ve hâlsizlik hissedebilirsin. İçinden taşan bu duyguları bastırma. Zaten onları yeteri kadar uzun bir süredir beraberinde taşıyorsun.

• Hayatını yönlendiren tüm bu cümleleri yazdıktan sonra, onları olumlu duruma getirmeye çalışmalısın. Örneğin,"Sen bunu beceremezsin."

şeklindeki bir cümleyi, "İstediğim her şeyi başarabilirim!" şekline dönüştürebilirsin. "Asla bir eş bulamayacaksın." cümlesi "Ben herkesin hayalindeki eşim!" cümlesine dönüşebilir; "Sadece uğursuzluk getiriyorsun" cümlesi, "Hayatımdaki herkesin en büyük uğuru benim!" cümlesine dönüşebilir; "Çok şişmansın." şeklindeki bir cümle de, "Kendimi olduğum gibi seviyorum."cümlesine dönüşebilir.

Bu cümleleri olumlu hâle dönüştürdüğümüz zaman çok etkileyici bir şey olur. Bilincimiz yeni bir hâl alır ve şu ana kadar "gerçek" olarak algıladığımız şeyin farklı seçenekleri olduğunu anlarız. Şimdi bir de bize geçmişte, bütün bunları kimin söylediğini de sorarsak, o kişinin sözlerini aslında bizim şahsımıza yönelik olmadığını, muhtemelen kendisinin birtakım kalıplara sıkışmış olduğunu ve sadece kendini algılayarak böyle konuştuğunu görürüz. Bu kişi belki de, problemlerin içinde boğulmuş, çalışmaktan çok yorulmuş, sabrı tükenmiş, birlikteliği krize girmiş ya da o anki durumla başa çıkamayacak bir hâldeydi. Anne ve babamız da dâhil olmak üzere tüm yetişkinler, kendi çocukluklarında sık sık duydukları şeyleri tekrarlar. Kendilerine erken yaşta öğretilen bu yöntemden başka bir seçenek-

leri yoktur. Ve böylece onlar da bunu kendi çocuklarına, yani bizlere aktarırlar.

Bu kısır döngüden çıkmak için, bu kırıcı sözlerin bizim kişiliğimize yönelik olmadığını, ebeveynimizin, sahip olduğumuz çocuksu yaratıcılığın, merakın, canlılığın ve içimizde bulunan potansiyelin farkına varamamış olmalarının sebebinin onların yorgunlukları olduğunu kabul etmeliyiz. Bunu başarabildiğimiz anda bu cümlelerden uzaklaşmak bizim için kolaylaşacaktır. Olumlu hâle dönüştürdüğümüz cümleler, bize bu konuda yardım edecektir. Artık eski negatif şablonlardan kurtulmak bizim elimizdedir. Bunu başarabilmenin en kolay yolu, bu cümlelerin kaynağı olan kişiden ürkmemek ve bu cümleleri büyük bir sevgi ve samimiyetle kendisine geri göndermektir.

• Yazdığın olumsuz cümleler listesini, sana bunları söyleyen kişiye vererek, arkanı dönüp gittiğini zihninde canlandır.

Bu arada bize bu duyguları aşılayan kişilerin güçlerinin daha iyisini yapmaya yetmediğini unutmayalım. Bu onların iyi ya da kötü biri olduklarını

göstermez. Onların da herkes gibi hataları ve eksiklikleri vardı. Ellerinden daha iyisi gelmiyordu.

İçimizde korku ve öfke taşıdığımız sürece olumsuz inanç cümlelerinden ve olumsuz kalıplardan kurtulamayız.

Bu yüzden yapılabilecek en iyi şey, olumlu cümlelere odaklanmak ve onlar üzerinde yoğunlaşmaktır.

- Bunu yaparken içinde meydana gelen mutluluğu ve gücü hisset. Kendini onlarla özdeşleştir. Böylece olumsuz cümlelerin etkilerinin gitgide azaldığını ve sonunda hayatından tamamen çıktığını göreceksin.
- Küçük bir seremoni burada çok etkili olabilir. Güvenli bir yerde olumsuzluklar listesini yakabilirsin.
- Bunu yaparken bu eski, geçersiz kalıplardan kurtulduğunu hisset. Bu cümlelerin içinde oluşturduğu

tüm duyguların yaşamından çıkmasına izin ver.
• Ve şimdi oluşan boşluğu olumlu istek cümlelerinle doldur. Tüm dikkatini topla.
• İstek cümlelerini yüksek sesle haykır, onların senin yeni inançların olmalarını sağla. İçinde onların gücünü ne kadar çok hissedersen, istediğin rezonans alanını da o kadar çabuk oluşturursun.

Hayatımızı değiştirebiliriz. Hatta bazen bir gün içinde bile. Önemli olan şey yaşamımızdaki yeniliklere biraz zaman tanımamızdır. Yeni inançlarımızı onlar içimizde yer edene kadar tekrarlamalıyız. Bazen değişim umduğumuzdan daha çabuk gerçekleşir.

Seminerime katılan bir bayan, olumsuz cümleler listesini beraberce yaktığımız ve yerlerine olumlularını koyduğumuz günün akşamında hayatının tamamen değiştiğini anlatmıştı. Onun kalıp cümlesi, sevilmeye değer olmadığı ve hiçbir şekilde ilgi ve şefkat hak etmediğiydi. Ve eşi de aynen bunu yansıtıyor ve kendisinden şefkat ve ilgiyi esirgiyordu.

Küçük ritüelimizi gerçekleştirmemizden bir gün

sonra, sevinç dolu gözlerle kursa gelen bayan bizlere, hiçbir şeyden haberdar olmayan eşinin durup dururken kendisine sarıldığını, şefkatle okşadığını, hatta ağlamaya başladığında bile kendisini bırakmadığını anlattı. Bu sabah da eşinin kolları arasında uyanmıştı.

Rezonans alanımızı değiştirdiğimiz anda, çevremizdeki herkes değişir. Çoğu zaman bunu sağlamak için sözlere gerek duymayız. Enerjimizi ve titreşimlerimizi değiştirmek genellikle çok daha etkilidir. Böylelikle sadece kendi kalıplarımızı kırmakla kalmaz, çevremizdeki insanların davranışlarını da etkileriz. Ve aniden sihirli bir değnekle değmişçesine her şey değişir. Gerçekte, bu durumun bir mucize olmadığını, biliriz. Bütün bu olanların arkasında yatan gizli güç, kendimizi değiştirme konusunda gösterdiğimiz cesarettir.

Affetmek Yeni Başlangıçlar Yapabilmemizi Mümkün Kılar

İnsan sadece yaptıklarından değil,
Yapması gerektiği hâlde
yapmadıklarından da sorumludur.

LAOTSE

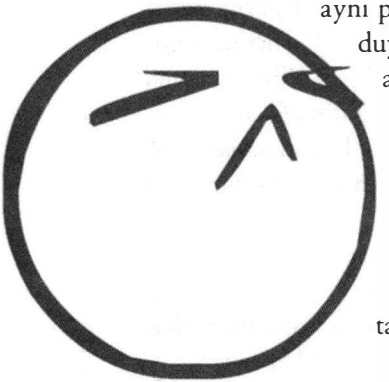
Birçok insan için yaşananların üzerine "sünger çekmek" oldukça zordur. Evet, itiraf ediyorum, bu çok kolay bir şey değildir. Ama genellikle bunu başarmamıza engel olan tek şey "affedememektir". Bizi derinden yaralayan kişileri affetmeyi, bir türlü beceremeyiz. Kim bilir, belki de bunu istemeyiz. Böyle olunca da geçmişi geçmiş olarak bırakamayız. İstediğimiz bir şey vardır; bize bunları yaşatanların cezalandırılması. Ama maalesef bu her zaman gerçekleşmez, sonuçlara katlanmak zorunda olan kişi yine biz oluruz.

Hayatımızı yaşamamıza kendimiz engel oluruz, ta ki affetmeyi başarana kadar.

Bunu iyi ya da kötü olarak değerlendirmeyeceğim. Kimse bizi birilerini bağışlamaya zorlayamaz. Ama şu da bir gerçek ki, bunu için ağır bir bedel öderiz. Mesela, yaşadığımız haksızlıkları ve incinmeleri çok sık düşünürsek, Rezonans Kanunu vasıtasıyla kendimize çektiğimiz benzer olaylar, bugünkü yaşantımızda da sık sık karşımıza çıkacaktır. Bize bunları

yaşatan insanın cezasını çekmesi gerektiğini düşünsek de, bu yaralanmalardan yine biz zarar göreceğiz. Kulağa pek adil gelmediğini biliyorum ama bu gerçekten böyle. Büyük bir ihtimalle affedemediğimiz bu kişi çoktan başka bir hayata başlamıştır. Her şeyi unutmuş, yeni hayatında mutludur belki de.

Eğer unutmayı ve intikam duygularımızdan kurtulmayı başaramazsak bunun faturası yine bize çıkacaktır. Böylece bu rezonans alanına hapsoluruz ve çevremizde bu doğrultuda şekillenir. Dünyanın adaletsiz olduğunu düşünürüz. Hatta belki bu düşüncemizi doğrulayan başka olaylar yaşarız. Belki birçok mutsuz insanla karşılaşır ve başkalarının da aynı şeyleri yaşadığını öğreniriz. Kısacası bu inancımızı destekleyen kişi ve olaylardan kurtulamayız, zira benzerler birbirini çeker. Sonuçta, hangi rezonans alanını oluşturacağımız, yani dünyayı nasıl algılayacağımız bize kalmıştır. Hepimizin etrafında, yıllardır, bazen çok uzun yıllardır, hatta bazen bir ömür boyunca unutmayı başaramamış insanlar vardır. Hatta bazen, affetmeyi başaramadıklarını insanların dış görünüşünden bile anlayabiliriz. Yılların küskünlüğü insanın yüzüne yansır. Bu insanlar sürekli



aynı plağı çalar ve artık kimsenin duymak istemediği eski konuları anlatır. Hepimizin çevresinde böyle insanlar vardır. Bunlar gittikçe yalnızlaşır ve çevrelerindeki insanlardan uzaklaşır. Bir müddet sonra, tek dostları kendi düşünceleri ve zamanla bunlara eklenen hastalıklardır.

Onlardan biri olmak ister misin?

Tamam, haksızlıklara uğradığını kabul edelim. Hatta işin içinde yaralamalar, incitmeler, belki de kötü niyet bile vardı. Peki, bu insana ömrünün sonuna kadar senin hayatına hükmetme hakkını verecek misin? Affetmekle kendimize iyilik yapmış oluruz. Eğer affetmezsek, yerimizde saymayı kabullendik demektir! Olduğumuz yerde kalırız ve başkalarına hayatımıza hükmetme hakkını veririz. Belki bu insanlar çoktan ölmüştür ya da başka biriyle mutlu bir evlilik yaşıyordur. Bir tek biz bu affedemeyenler dönemecinde takılıp kalmışızdır.

Affetmediğin insanlar, senin hayatında hâlâ söz sahibidir. İstediğin bu mu?

Eski yaralarını sarıp affetmeyi beceremediğin müddetçe, hayatında güzel hiçbir gelişme olmayacaktır. İntikam ve yas duygularının çekim alanında takılıp kalacak ve hayatına da böyle olayları çekeceksin.

• Bu yüzden, belli bir süre yas tuttuktan sonra (bazı olayları atlatabilmek için yas tutmaya da hakkımız var), tekrar yaşama sarılmak ve ileri bakmak, eskiden yaşananlara daha fazla enerji harcamayarak, yeni hedeflerin peşinde koşmak çok önemlidir.

Bizi üzen olaylar yıllar öncesinde kalmasına, hatta bazen bu olayların sebebini bile unutmuş olmamıza rağmen, bizde uyandırdıkları duygudan bir türlü kurtulamayız. Bu duygular genellikle çok puslu ve bulanıktır ve o yüzden bunların kaynağına inmemiz de zor olur. Bu noktada yapmamız gereken şey, yaşamımız boyunca aldığımız yaraları gözümüzün önüne getirmektir. Bunun en iyi yolu; onları yazmaktır.

• Yaşamın boyunca seni incitmiş olan her şeyi yaz. Yazarken içinde biriktirdiklerin patlak verirse sakın şaşırma. Belki tekrar öfkelenecek, belki de hüzünleneceksin. Bunu engellemeye çalışma ve bu duygularını önemseme.
• En ufak ayrıntısına kadar her şeyi yaz. Başkası için küçük olan bir şey senin için çok önemli olabilir, bu yüzden hiçbir şeyi atlama.
• Hiçbir konuda kendine kısıtlama getirme. Aklına gelen her şey bu listeye girmeye hak kazanıyor.
• Acele etme. Belki de biraz zamana ihtiyacın var-

dır. Bu konuyla ilgilenmeye başladığın anda üstü çoktan kapatılmış anılar da ortaya çıkacaktır.
• Hemen hemen her insanın bir sürü darbe aldığını unutma. Tek başına değilsin.
• Şimdi sakince listeni gözden geçir. Bunlardan birçoğu çok gerilerde kalmış, hatta bazıları neredeyse unutulmuştu. Ama yine de peşini bırakmadılar ve hayatına hükmettiler.
• Şimdi kendine şu soruları yöneltmeni istiyorum; bu listedeki kişilerin hangisine hayatının kontrolünü vermeye devam edeceksin? Hangilerini hayatından çıkarmaya hazırsın?
• Hayatından çıkarmak istediğin bütün olayları ve kişileri işaretle. Onları yaşamından çıkarman

demek, özgürlüğüne kavuşman demektir. Her bağışlama yeni bir başlangıç anlamına gelir.

• Hangi konuları kapatmakta zorluk çektiğini düşün. Bunu yaparken dürüst ol. Kendini kandırmanın sana hiçbir faydası olmaz, zira rezonans alanını aldatmak mümkün değildir.

• Affetmeye hazır olduğun kişi ve olayları bir makasla keserek listenden çıkar.

• Önünde biriken kâğıt şeritlerini ateşe dayanıklı bir kâsenin içine koyarak onları emniyetli bir yerde yak. Sana verdikleri hayat dersi için bu kişilere teker teker teşekkür ettiğini zihninde canlandır. Artık onlardan çekinmiyor ve ürkmüyorsun. Bu tecrübeleri kazanma şansını elde ettiğin için şükret. Onlar sayesinde olgunlaştın ve daha bilinçli hâle geldin. Artık "yol arkadaşlarından" ayrılıyorsun. Sevgi ve samimiyetle arkadaşlarına veda et ve onlara bol şanslar dile.

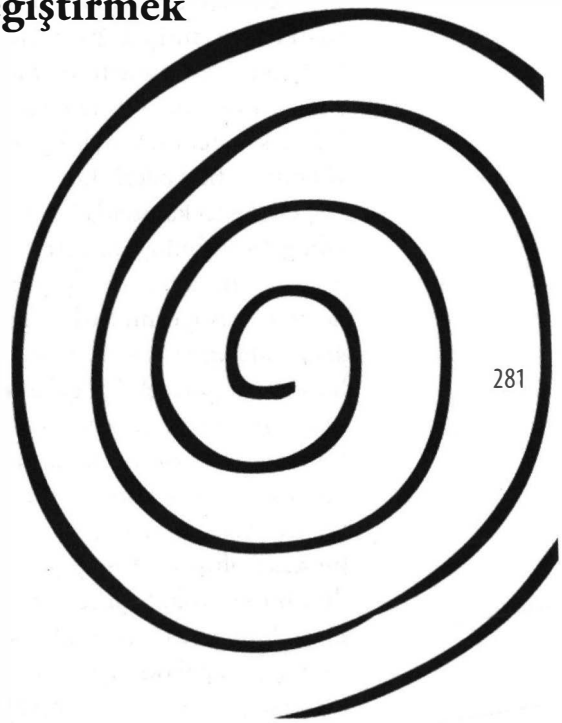
• Nasıl hafiflediğini hisset, göğsünü sıkan şeyden kurtulup nefes aldığını ve önünde yeni kapıların açıldığını fark et.

• Bu yeni bilinçle uykuya yat.

Önümüzdeki günlerde listendeki kişilerden biri ya da birkaçı seni ararsa hiç şaşırma. İnsanlar onları

hayatımızdan çıkardığımızı çok çabuk hisseder. Bunu, çalışmanın etkili olduğuna dair bir işaret olarak değerlendirebilirsin. Hatta belki içinde, listendeki diğer kişilerle ilgilenme arzusu doğabilir. Eski yaşadıklarını ne kadar çabuk hayatından çıkarırsan, rezonans alanın da o kadar çabuk değişecek, karşına hiç tanımadığın izlenimler ve fırsatlar çıkacaktır. Senin için alışılmadık ve yeni de olsalar, bu fırsatları değerlendir. Ne de olsa yeni adımlar atmak artık senin elinde.

Geçmişi Değiştirmek



Geleceği okumak isteyen,
Geçmişin sayfalarını karıştırmalıdır.

ANDRE MALRAUX

Birçok insan, geleceğin değiştirilebileceğini kabul ederken, geçmişin değiştirilemeyeceğini iddia eder. Hâlbuki geleceğimizin büyük bir kısmını geçmişimiz oluşturur. Bu nedenle, geçmişimize azıcık bile etki edebilsek oldukça iyi olurdu değil mi? Kuantum fizikçileri, bunun mümkün olduğunu çok etkileyici kanıtlarla ispatladı. Daha sonraki kitabımda bu buluşlara daha büyük bir yer vereceğim kesin, ama şimdi buna kısa bir şekilde değinmek istiyorum; aslında geçmişimizi nasıl değiştirebileceğimizi ve kendimize bu geçmişten nasıl hoşumuza gidecek bir gelecek çıkarabileceğimizi biliyoruz. Daha doğrusunu söylemek gerekirse, bunu zaten durmadan yapıyoruz. Ama maalesef geçmişimizi genellikle sakıncalı yönde değiştiriyor, böylece geleceğimizi de olumsuz etkiliyoruz. Peki bu nasıl oluyor? Bildiğimiz gibi, mutlak gerçek diye bir şey yok. Sadece göreceli bir gerçek vardır. Demek oluyor ki, aynı olay karşısında hepimizin algıladığı şey farklı olacaktır. Napolyon Bonapart bir zamanlar, "Geçmiş, insanların çoğunluğunun kabul ettiği bir yalandır." demişti. İşte aynen bu şekilde geçmişe ait anılarımız da, göreceli algılara dayanır. Bu anılar her zaman asıl gerçeği yansıtmaz. Çoğu zaman geçmişte yaşanan olayları öznel

duygularımız doğrultusunda algılamışızdır. Belki bazı noktalarda kendimizi yaralanmış, aşağılanmış veya reddedilmiş hissetmiş ve daha sonra yaşadıklarımızı bu duygularla değerlendirmişizdir. Aramızda günlük tutanlar varsa, ne demek istediğimi daha iyi anlarlar. Zira yaşananları yazarken hissettiklerimiz bile olaylar karşısındaki duygularımızla aynı değildir. Bazen yaşadıklarımızı süsleyerek yazarız ya da daha farklı görmek isteriz. Bir olaya ilişkin hatıralarımız, o olayı tekrar tekrar anlattığımız zaman bile değişir. Olaylar günden güne renklenir. Anlattıklarımız, başkaları bizi dinlerken daha bir ilginçleşir, güzelleşir. Hikâyemize, sözüm ona söylemiş olduğumuz sözleri ve sergilediğimiz harika davranışları da ekleyerek, kendimizi kahramanlaştırırız veya başımıza gelen olumsuzlukları daha abartılı bir şekilde anlatırız. Demek ki biz, geçmişimizi, zaten her gün değiştiriyoruz. Geçmişimiz bizim bize özel şahsi hikâyemizdir, zira anlattıklarımıza ve gözümüzde canlandırdıklarımıza zamanla kendimiz de inanırız. Anılarımızın değiştirilmiş hâlleriyle kendimizi özdeşleştirir ve onunla rezonansa geçeriz. Bu anıları kabul ederiz, artık onlar bizim için gerçektir. Tamamen insani olan bu davranış, geleceğimiz için son derece büyük

önem taşır. Princeton fizikçisi ve Albert Einstein'ın meslektaşı John Wheeler, sadece gözlemlerimizle bile eşyanın davranışını etkileyebileceğimizi bulmuştur.

Vardığı sonuç; gözlemlerimizde, bir şeyler meydana getirebilmek için yeterli gücün olduğudur. Bu, aslında şaşılacak bir şey değildir. Zira baktığımız her şey hakkında bir ön yargımız, düşüncemiz ve bir kanaatimiz vardır. Onlar hakkında hükümler veririz. Ve bu değerlendirme, dünyayla iletişime geçmemizi sağlayan rezonans alanları oluşturmamız için yeterlidir.

Geçmişimize bakışımız, geleceğimizi değiştirir.

Bu yapılandırıcı süreci, geçmişi zihnimizde yeniden canlandırarak, isteklerimiz doğrultusunda kullanabiliriz. Daha doğru ifade etmek gerekirse, geçmişimizi düşüncelerimize taşımalıyız. Mesela o anki durumun bize kattıklarını düşünebiliriz; bu olaydan ne öğrendik? Bu olay bizi güçlendirdi mi? Sonrasında önümüzde hangi kapılar açıldı? O zamanlar

olayların akışı farklı bir hâl alsaydı, şimdiki hayatımızı yaşayabilir miydik? Sahip olduğumuz kuvvet ve dayanma gücünü edinebilir miydik? Bizi şu an olduğumuz bu harika insan yapan şey, yaşadığımız krizler ve dramlardır. Özellikle geçmişte atlattığımız dramlar ve yenilgiler, gözlerimizi açmış, bizi cesur ve korkusuzca yola devam edebileceğimiz yerlere götürmüştür. İçinde yenilgilerin bulunmadığı bir hayat yoktur. Zorluksuz ve problemsiz bir hayat, sadece beklentilerimizde vardır.

Geçmişte yaşadığımız krizler potansiyelimizi artırır.

Zorluklardan doğan potansiyeli kullanabilmek için, bakışımızı sadece aldığımız yaralara yöneltmemeli, olayın tümüne bakmalıyız. Geçmişimizi bir başarı hikâyesine dönüştürmemiz, ancak o zaman mümkün olur. Ve bu hikâye hayal ürünü değil, gerçekten yaşanmış bir hikâyedir. Başardık. Biz harikayız, sıra dışı ve olağanüstü. Her seferinde tekrar ayağa kalkmayı ve ilerlemeyi başardık. Hayatımıza bu açıdan bakarsak, her defasında kendimizi biraz daha geliştirdiğimizi görürüz. Şimdi artık, kazandığımız bu

potansiyeli kullanabiliriz. Kendi hayatımızın başarısıyla rezonansa gireriz. Yani, başarı potansiyelimizi evrene göndeririz ve Rezonans Kanunu gereğince başka başarıları hayatımıza çekeriz.

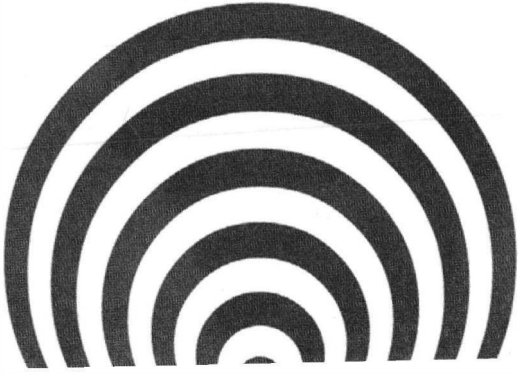
Geleceğimiz, geçmişe bakışımıza göre değişir.

- Yaşadıkların sonucu ne gibi meziyetler kazandığının farkına var.
- Sorun çözerken kullandığın ve varlıklarını ispatladığın niteliklerini dikkate al.
- Yaşadıkların sonucu ne gibi yetenekler kazandın, önünde hangi imkânlar açıldı?
- Hayatında yenilgiler olmasaydı, başka nelerden mahrum kalırdın?
- Seni güçlü kılan her şeyi bir kâğıda yaz.
- Kendi küçük başarı hikâyeni kaleme al. Hayatının muhteşem hikâyesini yaz. Bu hikâyenin kahramanı sensin. Sen imkânsızı başardın ve tekrar tekrar ayağa kalkarak büyüklüğünü ispatladın. Sen engelleri aştın, birçok sorunun üstesinden geldin.
- Kendinle gurur duy.

• Aklına yeni bir şey geldikçe başarı hikâyene ekle. Onunla ilgilen.
• Başarı hikâyenle ne kadar çok vakit geçirirsen, başarılı insanın rezonans alanı o kadar büyür. Bu başarılı insan, sensin!

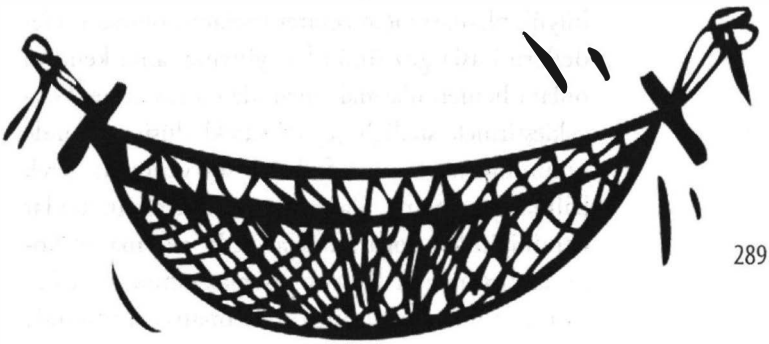
Demek ki geçmişimiz onu nasıl yorumladığımıza bağlı olarak değiştirilebiliyor. Ve geçmişimize bakış açımız, geleceğimizi oluşturuyor. Bu bilgiden nasıl faydalanacağımız bizim karar verme becerimize kalmıştır.

• Hemen şu anda, yepyeni bir rezonans alanı oluşturmaya söz ver.
• Bu güç senin içinde var. Hep vardı. Belki şimdiye kadar uyuyor ve senin onu uyandırmanı bekliyordu.



Gerçek isteklerinle titreşime geçtiğin anda,
Savaşmana ya da aşırı güç sarf etmene gerek kalmaz.
Kendini mutluluk ve külfetsizlik içinde bulursun.
Doyum içinde huzura kavuşursun
İşte hak ettiğin şey de budur.

Kendini Aşırı Yorma



289

Önümüzde olanlar ve
arkamızda bıraktıklarımız,
içimizde taşıdıklarımızın yanında
hiç kalır.
İçimizde yatan şeyi dışa vurduğumuzda
mucizeler gerçekleşir.

HENRY DAVID THOREAU

Kendini aşırı yormamak için, "yeni hayatına" temkinli ve sevgi dolu bir sabırla başlamalısın. Planladığın değişimi adım adım gerçekleştirirsen iyi olur. İşe, sana kolay gelen hedeflerle başla; böylece daha büyük planların için cesaret toplamış olursun. Hedeflerini asla göz önünden yitirme, ama kendini onlara hemen ulaşmak zorunda da hissetme. Gerçekleştirmek istediğin şeyleri sürekli düşüncelerinde bulundurursan, senin fazla bir şey yapmana gerek kalmaz. Amacına ulaşmanı sağlayacak imkânlar kendiliğinden doğar, kapılar açılır ve sana bu konuda yardımcı olabilecek insanlar zahmetsizce hayatına girer. İsteklerimizle rezonansa girdiğimiz zaman da vermemiz gereken kararlar ve atmamız gereken adımlar olacaktır, ama bunlar bizim için oldukça kolaylaşacaktır. Her şeyi hemen bir anda değiştirmesi gerektiğini düşünen biri, henüz istekleri ile tam kaynaşamadığı ve değişen rezonans alanlarını sürekli canlı tutmayı tam beceremediği için kendini tükenmiş hissedebilir.

Tabii ki istediğimiz her şeyi yaşamımıza çekebilir, her şeye ulaşabiliriz, ama arzuladığımız hedef bize her zaman mutluluk getirmez. Bazen kendi bek-

lentilerimizi karşılayamayız, değersizlik duygusu ya da sevilmediğimiz hissi, gerçek anlamda mutlu olmamızı engeller. Buna karşın eğer yolumuzda adım adım ilerlersek, görevlerimizle olgunlaşarak yol alırız. Hayatımızda başlattığımız değişimlerle kendimizi geliştirir ve çoğu kez umduğumuzdan da çabuk imkânsız olduğunu düşündüğümüz sonuçlara ulaşırız. Ama her şeyden önemlisi mutluyuzdur. Amacımıza giden yolda da mutluyuzdur, amacımıza ulaştığımızda da. Hedefe ulaştığımızda yeni amaçlar keşfederiz. Çünkü buraya varana kadar geçen yolda kendimizi geliştirmiş, daha heyecan verici, daha büyük hayaller kurmuşuzdur.

Sürekli hareket hâlindeyiz ve hep öyle kalacağız. Hayatımızda kesin olan tek şey, değişimdir. Ama biz, hayatımızdaki değişimleri etkileyebilir ve onları yönlendirebiliriz. Bunu araba kullanmaya benzetebiliriz. Sonuçta sadece hedefe varmak değil, araba kullanmak da zevklidir. Aksi takdirde yol boyunca eziyet çekerdik. Yolculuk etmekten zevk alıyorsak ve kendimizi aracın direksiyonunda emniyette hissediyorsak, hayatımızı istediğimiz tarafa yönlendirebiliriz.

Vesta Rezonans KanunuRevolta 16_Sig6 SideA Process Black 11/23/20

• Yaşamında ne gibi değişiklikler yapmak ve hayatının hangi yönde gelişmesini istediğini bulabilmek için, yaşamında gerçekleştirmek istediğin şeyleri bir kâğıda yazmak oldukça faydalı olacaktır.
• "Think Big!" Arzu ettiğin değişim ne kadar "köklü" ya da "imkânsız" olursa olsun isteklerine sınırlar koyma.
• Her şeyi mümkün olduğunca ayrıntılı ve net bir şekilde yaz. Öyle ki, bunları zihninde canlandırabilesin.
• Hayatının en büyük zaferini ara.

• Bir müddet sonra hangi durumda olacağını düşün; on sene sonra nerede olmak istiyorsun? Ya yirmi sene sonra? Hayal edebildiğin en güzel şeyleri zihninde canlandır.
• Uzun süre ayakta tutabildiğimiz rezonans alanları muazzam bir güç oluşturur. Bu uzun süreli etkiyi unutma!

En derin korkumuzun sebebi,
yetersiz olduğumuz duygusu
değildir,
en derin korkumuzun sebebi
ölçülemez kudretimizdir.
Korktuğumuz şey karanlığı-
mız değil,
yaydığımız ışıktır.

Kendimize soruyoruz; "Ben
kimim ki, parlak, harika,
yetenekli ve etkileyici
olabiliyorum?"
"Sen kimsin ki bu özellikleri
reddediyorsun?"

Sen, Tanrı'nın yarattığı bir varlıksın.

Kendini küçümsemenin dünyaya bir faydası olmaz. Çevrendekilerin güveni sarsılmasın diye küçülmek, meziyet değildir.

Biz, Tanrı'nın içimizdeki gücünün yansımalarını göstermek için doğduk. Bu güç sadece birkaçımızda

değil,
bu güç tüm insanlarda var.
Kendi ışığımızın parlamasına
izin verdiğimizde
Bu şansı farkında olmadan
başkalarına da veriyoruz.

Kendi korkularımızdan
kurtulduğumuz anda
varlığımız, bizim çabamız
olmaksızın başkalarını
kurtaracaktır.

NELSON MANDELA
(Güney Afrika Eski Devlet Başkanı, Başkanlık Konuşması, 1994)

Teşekkürler

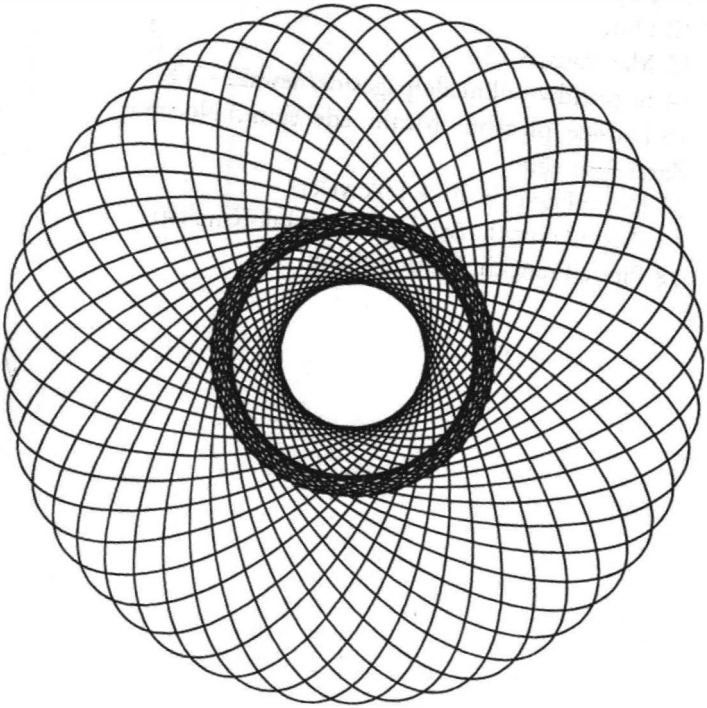
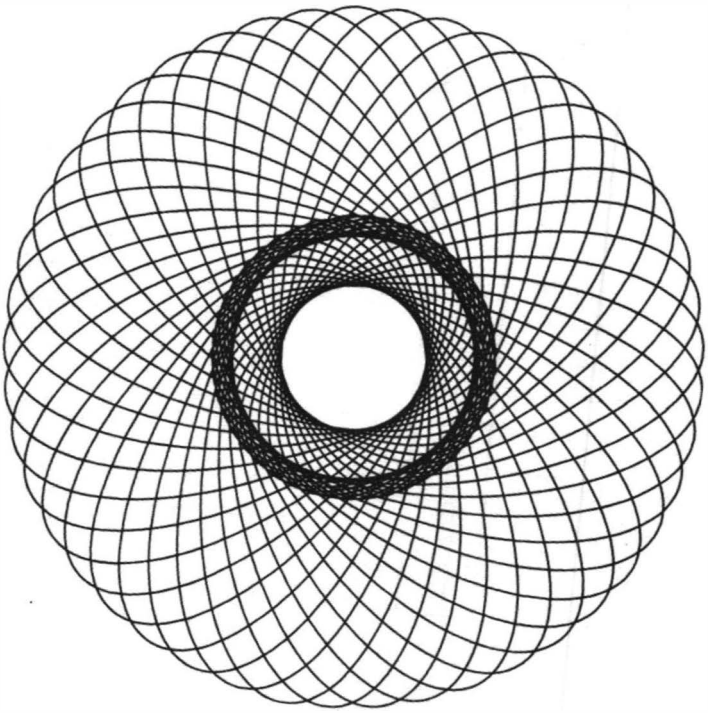
Sevgili dostlarım, elektronik postalarınız ve mektuplarınız aracılığıyla bana ulaştırdığınız o harika güveniniz için, sizlere çok teşekkür ederim, umarım bu güvene gelecekte de layık olurum.

Gerçek bir hediye, her zaman, iki tarafı da mutlu edermiş. Siz beni her zaman çok mutlu ediyorsunuz. Kalpten teşekkürlerimi sunuyorum!

Ben ve faaliyetlerim hakkında daha fazla bilgi isteyenler, bu bilgilere web sitemden ulaşabilirler. On dört günde bir yayınlanan e-bültenime sahip olmak isteyenler (ücretsiz!), internet sayfama kaydolabilir ya da bana kısa bir elektronik posta atabilirler. www.pierrefanckh.de

Aynı adreste, bilgi alışverişi yapabileceğiniz kapsamlı bir forum da bulunmaktadır.
Şimdiden iyi eğlenceler.

Notlar

1 Epigenetik, genlerin faaliyetlerini düzenleyen mekanizmayı inceler.
2 Heyecan verici keşifler hakkında daha kapsamlı bilgi edinmek isteyenler, www.hearthmathbenelux.com/index.php?lang=de adresine göz atabilirler.
3 Gregg Braden'ın, "İlahî Matriksle Uyum İçinde" adlı kitabından.
4 Matthaus, 21-22.
5 Bu testin sonucu, "Local and Non-local Effekts of Chorent Hearth Frequencieson Conformational Changes of DNA" adlı bir makalede yayımlandı.
6 Benimle paylaştığı istek hikâyesi bir sonraki kitabımda yayınlanan her okuyucum, teşekkür olarak, iki imzalı kitap kazanır.
7 Matematikçi John G. Cramer 1980'de keşfetmiştir. Günümüzde bu belgelendirilmekle kalmayıp aynı zamanda daha da geliştirilmiştir.
8 Jörg Starkmuth'un "Gerçeğin oluşumu" adlı eserinden.
9 Dto.
10 Milyarlık bir proje olan "Large Hadron Col lider" projesinde bilim adamları, dünyanın

oluşumunu araştırmıştır.
11 Jörg Starkmuth, Gerçeğin Oluşumu.
12 Dto.
13 Matthaus, 8,13.
14 http://idw-online.de/pages/de/news221768
15 Latince placebo: Mutlu edeceğim. Nocebo: Zarar vereceğim.
16 Pierre Franckh, İstek Hikâyeleri
17 Pierre Franckh, Aşk İçin Mutluluk Kuralları
18 Pierre Franckh, Mutlu Olmak